

STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH
LIBRARY NO. 18098

BETH MIRIAM

H. Lipshitz



YIDDISH BOOK CENTER

AMHERST, MASSACHUSETTS

0-657-18098-X

D:\YIDDISH\TITLES\9780657180980T.PS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified.

If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

Our Wedding

BETH MIRIAM

PSYCHOLOGY, ETHICS, MORALS

אהל מרים

RABBI H. LIPSHITZ
Toronto, 1953

PRINTED BY MORRIS PRINTING CO., 326 SPADINA AVE., TORONTO, ONT.

To Whom It May Concern:

I am privileged to recommend to you a very valuable book entitled "BETH MIRIAM" written by RABBI H. LIPSCHITZ. The author has recently arrived in Canada from Europe where he distinguished himself as a scholar and communal worker.

"Beth Miriam" contains much essential and interesting information concerning Jewish traditions in the home. Its religious and psychological explanation of the concept of the sacredness of Jewish family life is ably presented and should lead to a finer appreciation of its sacredness on the part of the reader.

Toronto, February, 1953.

RABBI DR. J. WASHER
Shaarei Shomayim Congregation

RABBI S. WERTZBEG
Shaarei Shomayim Congregation

RABBI NORMAN N. SHAPIRO
Beth Tzedec Congregation

RABBI G. FELDER
Shomrei Shabos

RABBI B. ROSENSWEIG
Bais Yehuda Congregation

RABBI STALMEN
Windsor, Ont.

RABBI P. ROSENSWEIG
Kitchener, Ont.

RABBI LEO LANDMAN
Brantford, Ont.

RABBI S. ECKSTEIN
Ottawa, Ont.

RABBI DAVID MONSON
Beth Sholom Congregation

RABBI ERWIN SCHILD
Adath Israel

RABBI A. PAPENHEIM
St. Catharines

RABBI BENJAMIN HAUER
Congregation B'nai Jacob

RABBI GREEN
Hamilton, Ont.

RABBI LICHTINGER
Hamilton, Ont.



חַתָּן _____

כֻּלָּה _____

NAME	PLACE BORN	YEAR	MONTH	DAY
Hebrew Name of Man				
English Name of Man				
Hebrew Name of Woman				
English Name of Woman				
Name of Husband's Parents				
Name of Wife's Parents				

שנת תש..... ר"ח..... 19.....

.....
Cong. Pres. *Rabbi*

Place for Picture

This Is To Certify

That on the _____ day of the week, the _____ day
of the month _____ in the year 57 _____
corresponding to the _____ day of _____
19____, the holy Covenant of Marriage was
entered into, in _____ between the
Bridegroom _____
and his Bride _____

The said Bridegroom made the following
declaration to his Bride: "Be thou my wife
according to the law of Moses and of Israel.
I faithfully promise that I will be a true hus-
band unto thee. I will honor and cherish thee;
I will work for thee; I will protect and support
thee, and will provide all that is necessary for
thy due sustenance, even as it becomes a Jew-
ish husband to do. I also take upon myself all
such further obligations for thy maintenance
as are prescribed by our religious statute."

And the said Bride has plighted her troth
unto him, in affection and sincerity, and has
thus taken upon herself the fulfilment of all
the duties incumbent upon a Jewish wife.

This Covenant of Marriage was duly ex-
ecuted and witnessed this day according to the
usage of Israel.

Rabbi

Witnesses

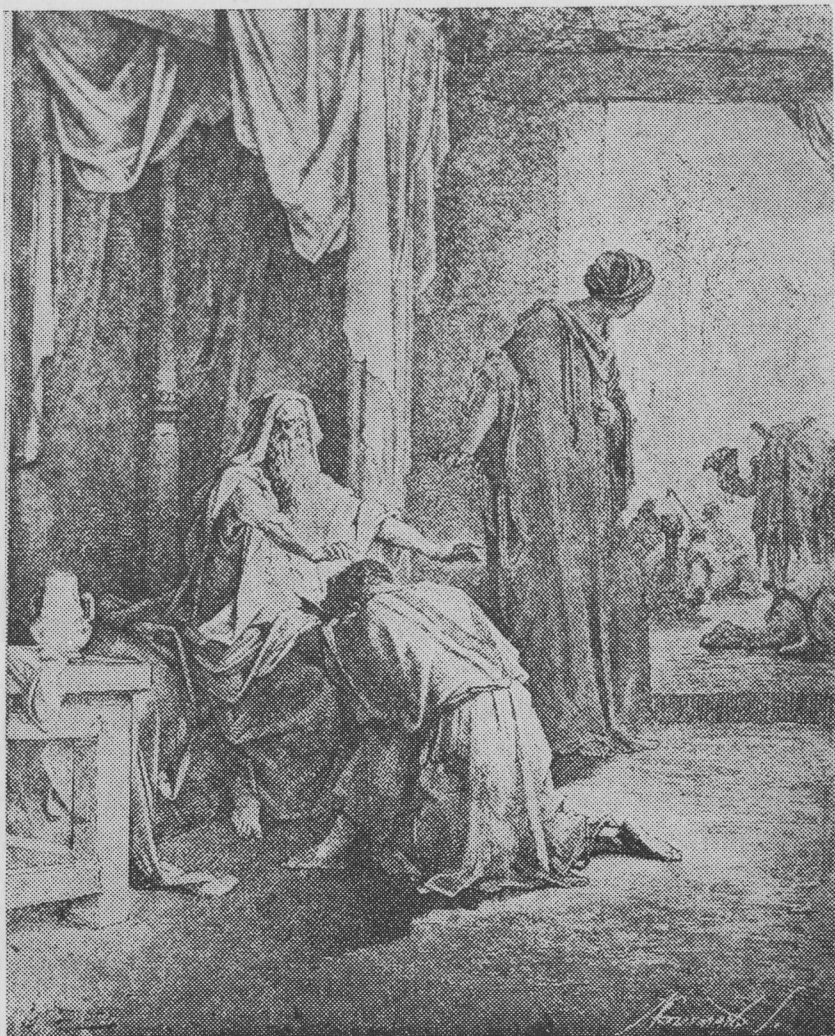


בשבת _____ לחדש _____
שנת חמשת אלפים ושבע מאות _____
שאנו מונין כאן _____
איד הקהל _____
במדינת _____
בר _____
אמר לה להרא _____
בת _____
היו לי לאנתו ברת משה _____
וישראל ואנא אפלה ואוקיר ואזון ואפרנס יתיכי וליכי כהלכות גוברין
יהודאין דפלחין ומקריין חנין ומפרנסין לנשיהון בקושטא ונהבא ליכי
מחר _____ כסף ותי _____ דתני ליכי _____
ומזוניכי וכסותיכי וספוקי ומיעל לותיכי כארע כל ארעא. וצביאת
מרח _____ דא תהות לה לאנתו. ודין
נרונא דהנעלת לה מבי _____ בין בכסף בין בדהב בין בתכשיטין.
במאני דלבושא בשמושי דירה ובשמושי דערסא. הכל קבל עליו _____
חמן דגן _____ וקוקים כסף צרוף. וצבי
חמן דגן _____ חמן דגן והוסיף לה מן דילה עוד _____
וקוקים כסף צרוף אחרים כנגדן. סך הכל _____
וקוקים כסף צרוף. וכך אמר _____
חמן דגן. אחריות שטר כתבתא דא נרונא דן וחוספתא דא קבלית עלי
ועל ירתי בתראי להחפרע מכל שפר ארג נכסין וקניגין דאית לי תחות
כל שמיא. דקנאי ודעתיד אנא למקנא. נכסין דאית להון אחריות ודלית
להון אחריות פלהון. הון אחראין וערבאין לפרוע מנהון שטר כתבתא
דא נרונא דן וחוספתא דא מנאי ואפילו מן גלימא דעל כתפאי בתי
ובתר תני מן יומא דגן ולעלם. ואחריות שטר כתבתא דא נרונא דן
וחוספתא דא. קבל עליו _____ חמן דגן _____
כחומר כל שטרי כתבות וחוספתות דתניין בבוות ישראל העשויין בחקון
חקמינו וזכרם לברכה דלא כאסמכתא דלא כטופסי דשטרי. וקנינא מן
בר _____ בת _____
דא על כל הא דכתוב ומפרש לעיל במנא דכשר למקנא בה.
והכל שריר וקיים.

נאם

נאם





(בר' כו כח)

יְתֵן לְךָ הָאֱלֹהִים מִטֵּל הַשָּׁמַיִם וּמִשְׁמַן הָאָרֶץ

Therefore God give thee of the dew of heaven, and the fatness of the earth, and plenty of corn and wine.

(Gen. 27/28)

A PRAYER FOR THE STATE OF ISRAEL

Our Father in Heaven, Rock and Redeemer of Israel! Bless the State of Israel, the first blooming of our redemption. Protect it with the might of thy kindness, and spread over it thy tabernacle of peace. Send Thy light and Thy truth to its leaders, to its ministers, and to its counsellors, and endow them with good counsel before Thee.

Strengthen the hands of the defenders of our Holy Land, and do Thou grant peace to the country and everlasting happiness to its inhabitants.

Remember our brethren, all the house of Israel, in the lands of their dispersion, and speedily lead them forth upright to Zion, Thy city, and to Jerusalem, the dwelling place of Thy Name, as it is written in the Torah of Thy servant Moses: (De 30:4.5) "If any of thine that are dispersed be in the uttermost parts of heaven, from thence will the Lord thy G-d gather thee, and from thence will He fetch thee. And the Lord thy G-d will bring thee into the land which thy fathers possessed, and thou shalt possess it."

Unite our hearts to love and revere Thy Name and to observe all the words of Thy Torah. Appear in the glory of Thy might to all the inhabitants of Thy earth, so that all that has breath in its nostrils may say: "The Lord, G-d of Israel, is King and His kingdom ruleth over all." Amen.

תפילה למדינת ישראל

אבינו שבשמים צור ישראל וגואלו ברך את.

מדינת ישראל ראשית צמיחת נאולתנו הנן עליה באברת חסדך ופרום עליה סבת שלומך ושלח אורך ואמתך לראשיה שריה ויועציה ותקנם בעצה טובה מלפניך. חזק את ידי מגיני ארץ קדשנו והנחילם אליהנו ישועה ועזרת נצחון תעמדם ונתת שלום בארץ ושמחת עולם ליושביה ואת אחיני כל בית ישראל פקד-נא בכל ארצות פזוריהם ותוליכם מהרה קוממיות לציון עירך ולירושלים משכן שמך.

ככתוב בתורת משה עבדך אם יהיה נדחך בקצה השמים משם יקבצך יי אלהיך ומשם יקחך והביאך לאהבה וליראה את שמך ולשמור את כל דברי תורתך הופע בהדר גאון עזך על כל יושבי תבל ארצך. ואמר כל אשר נשמה באפו יי אלהי ישראל מלך ומלכותו בכל משלה אמן סלה.

INTRODUCTION

Pain, suffering, and affliction, — especially if they are of minor but disquieting nature, such as the pangs of poverty and the anguish of physical ailments — may bring a person low and lead him to utter debasement. The unending tribulations which befall a human being may cause complete demoralization, for he is unable to discover meaning and purpose for his sufferings. He is led to believe that anarchy is rampant, that wickedness and arbitrariness rule the world. His ceaseless troubles make him embittered and grim, causing in him the atrophy of any desire not only to save others from their afflictions, but even to help himself. He then becomes apathetic and adopts a fatalistic attitude concerning the affairs of the world from whose force it is both useless and impossible to escape.

Sometimes, on the other hand, sufferings may exalt a person to the highest degree. As great and powerful realities they may serve to unleash hidden torrents of psychical force and allow the hidden resources of the soul to become manifest after having for year after year been suppressed in the darkest and remotest recesses of the soul, remaining inactive. Because of his intense pains and afflictions he becomes cleansed and purified, and his inner being becomes filled with a light and radiance which he has hitherto never known. He becomes hardened through them and discovers in himself the strength to become active and a fighter in life. The path of desperation over which his sufferings have led him abruptly breaks off and he enters

פארווארט

שמערצן, צער און פיין — ספעציעל, ווען זיי זיינען פון א קליינלעכן און באאומראיגענדן כאראקטער, ווי יסורים ווייטאגן פון דחקות און פיזישער קראנקייט — דערנידעריקן אַמאָל דעם מענשן און פארפירן אים ביז צו די לעצטע מדרגה, די אומענדלעכע יסורים וואָס גיסן זיך אויף איינעם, ברענגען אים אַמאָל צו מאַראַלישער געפאַלענקייט ער קומט דורך זיי צו א מדרגה ער זוכט א זין און א צוועק פאַר זיינע ליידן און ער געפינט זיי ניט.

טראַכט ער זיך, אַז אַלעס איז הפקר, אַז נאָר רשעות און ווילקיר הערשט איבער דער וועלט, די אומענדלעכע צרות וואָס ער טראַגט איבער, מאַכן אים פאַרביטערט און בייז און אַטראַפירן, און אום יעדן פאַרלאַנג ניט נאָר אַנדערע פון זייערע צרות צו באַפרייען, נאָר אויך זיך אַליין צו העלפן. ער ווערט דאָן אַפאַטיש און פון פאַטאַליסטישע שטימונגען איבערוועלסט. ער לעבט זיך איין מיט זיינע ליידן און נעמט נאָר אַלס אויף די גאַנצע וועלט, וואָס וועט אויף שטענדיק שוין אַלס אַזעלכער פאַר יעדן בלייבן, פון וועלכער מען באַדאַרף ניט און מען וועט זיך ניט קיינמאָל באַפרייען. דאָגעגן דערהויבן אַמאָל די ליידן אַ מענטשן ביז צו די העכסטע הויכקייטן. אַלס גרויסע און מעכטיקע כוואַליעס דינען זיי אַמאָל פאַר דעם מענטשן, אַלס גרויסע און מעכטיקע כוואַליעס, וואָס שטורמען און ברויזן אויף אים די נשמה זיינע און ברענגען פון דאַרטן די פאַרבאָרגנסטע און פאַרהוילנסטע קרעפטן, זיך צו ענדעקן, די פאַרבאָרגנסטע און פאַרהוילנסטע כחות וואָס זיינען יאָרן און יאָרן אין די ווייטסטע און פינצטערסטע ווינקלאַך פון זיין נשמה פאַר'חלש'ט און אוממעטיק געלעגן. ער ווערט דורך זיין גרויסן צער און פיל שמערצן און ליידן געלייטערט און גערייניקט און זיי פילן אַז די אינערלעכע וועלט זיינע מיט א נייעם שוין און גלאַנץ, פון וועלכע ער האָט ביז איצט קיינמאָל ניט געוואוסט. ער ווערט דורך זיי פאַרהאַרטעוועט און דער-פילט אין זיך א גבורה צו זיין טעטיק און קעמפן אין לעבן. עס ווערט די ליניע פון פאַרצווייפלונג איבער וועלכער זיינע ליידן האָבן אים געפירט פּלוצלינג איבער-געבראַכן און פון די לעצטע פונקטן גייט ער צו א טעטיקן און שאַפּענדן אַפּטימיום איבער, א קאָטאָסטראַפּע, וואָס א פאַלק אַדער אַז איינצעלנער מענטש לעבט איבער

a life of creative optimism. Thus, a catastrophe befalling a people or an individual may sometimes have most fruitful results for their lives. It may lead them to attain to the highest levels. The Eternal Light of the Jewish soul possesses this power, and has never been utterly extinguished. The only difference was that in former times the fire had been burning more brightly and beautifully.

It is my purpose to describe the Jewish system of ethical and moral conduct to the Jewish woman who illuminates the Jewish home with her intelligence. It is her duty to found her home upon the rock of strict dietary observance, and carefully to keep the laws of family purity. The Jewish mother who gives children to her people may, in merit of her observance of family purity, be confident to have healthy, intelligent and beautiful children. In her case will be fulfilled the words of Scripture (Prov. 23:25), "Let thy father and thy mother be glad, and let her that bore thee rejoice."

Jewish history places before us a number of great heroines: the prophetess Miriam, sister of Moses and Aaron, who courageously stood fast against Pharaoh in his attempt to extirpate the Jewish people; Judith who saved her nation by beheading Holofernes in his own tent; Queen Esther who frustrated the evil designs of Haman against her fellow Jews in Persia; Deborah, who during the period of the Judges, inspired her countrymen to take up arms against the enemy and defeat him.

The Jewish woman is destined also through her heroic courage and force, through her holy Jewish spirit, through her lofty character, and temperament to take her part in the rebuilding of the Jewish people and the Jewish homeland — in a manner of which only the Jewish mother is and shall be capable. It is that determination of the Jewish mother which inspired me to explain scientifically, with the aid of philosophy, physiology, and the lore of the Torah, the importance of her sacred task.

קען אַמאַל די פרוכט די בעסטע ווירקונג אויף זיין לעבן האָבן. זיי קענען אַמאַל דורך דעם צו דער העכסטער מדרגה צוקומען. דער נר תמיד פון דער אידישער נשמה האָט שוין גאָר פון די פּרירסטע צייטן אין דער אידישער געשיכטע אָנגע-הויבן צו ברענען און איז קיינמאל נישט גאָר אינגאַנצן אויך פאַר דער צייט אויסגעלאָשן געוואָרן. דער אונטערשייד איז געווען גאָר אין דעם, וואָס אַמאַל האָט דאָס פייער זיינס העלער און שענער געפלאַקערט און אַמאַל איז דאָס שטילער און שוואַכער געוואָרן.

גאָר די אומבאַשרייבליכע פיל מיטמאַכונגען, איבערלעבונגען פון מאָראַלישע און פיזישע שמערצן, צער, ליידן און ווייטיק ווי די ברויזענדע וואַלען האָבן מיר געשליידערט פון איין קאַנצענטראַציע לאַגער אין דעם צווייטן אין די צייטן פון די בעסטיאָלישע דייטשע און אונגאַרישע נאַציס ימח"ש, אַ דאַנק גאָט בין איר לעבן געבליבן. אָבער ליידער איז מיין טיערע מוטער אשה הצדיקת און מיין פרוי, די קינדער און מיין ברודער שוועסטער אויף קרוש השם אין אויסשווייטן אומגעקומען תש"ד (1944).

דער בוך „אהל מרים" טראַגט דעם נאָמען פון אמי אשה הצדיקת מ'מרים בת הרב חיים ז"ל.

מיר זוכן דעם מיטל און מעגליכקייט אין דער צייט ווען די נייגעבורט פון אידישן פאָלק האָט דערגרייכט איר ווידער אויפֿלעבונג אין נאַציאָן און פאָלק אין איר מדינה, וויסענשאַפטליך ווי פּסיכאָלאָגיש פּעסעצושטעלן דאָס אידישע פאָלק מוז זיך דערקענען אונטער אַלע פעלקער און אויסצייכענען אויך אין די גאַנצע וועלט ווי אַמעריקע מיט אירע 1800 יאָריגען נצחון פון טהרת המשפּחה.

וואָס אונזערע עלטערן האָבן אין דעם לאַנגן גלות וואַנדער וועג העלדיש אויסגעקעמפט אונטער פאַרשידענע שווערע פאַרהעלטנישן אונט אויבערגעלאָזן און איבערגעגעבן און דאָס קען מען נישט פון אידישן לעבן אויסלעשן.

די אידישע מאמע האָט נישט קיינע פּילאָזאָפּיע געמאַכט פון דער פּראַגע וואָס די תורה פאַרפליכטעט זי וועגן מיקוה. דען עס זיינען שוין געווען צייטן ווי עס האָבן וואהל ענזעסטירט באַדע צימער מיט וואַנע היגענאַיש איינגעריכטעט, אָבער דאָס אַלעס האָט איר די מקוה נישט ערזעצט. איר האָלט עס פאַר וויכטיג צו ערקלערן אין אירש ווי ענגליש, יעדע פרוי קאן דאָס לייכט פאַרשטיין די דינים פון נדה מקוה און די דינים פון אַלע ימים טובים און מינהגים, גאָר פילע געזונטהייטס און עטיק געברויכן אין וועלכע דאָס אידישע פאָלק לעבט פון אייביק אָן.

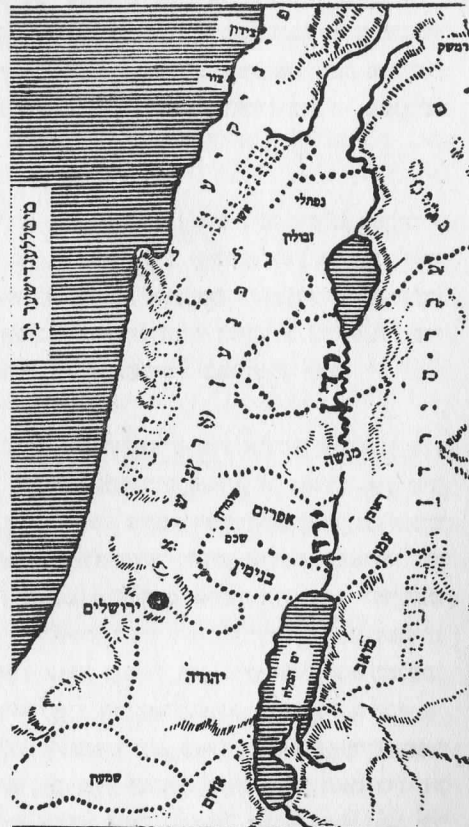
די אידישע מאמע וואָס נישט די קינדער פאַרן אידישן פאָלק און נאַציע דורך אירע פאַרדינסטן פון טהרות משפּחה וועט זי זוכה זיין געזונטע, קלוגע און שיינע קינדער האָבן און עס וועט אין איר מקיים ווערן ישמח אביד ואמר ותגל מלדת.

שמואל צבי ליפשיץ.

THE STATE OF ISRAEL

Among the Jewish people there always survived the spirit of holiness, which is now again arising in the Land of Israel, and which in the future is destined to rule all mankind through the culture of the Torah. The universe in which the Creator eternally abides is in a continual state of evolution. The world is divided into three realms or spheres: the cosmic, the organic and the social.

However, these three realms have not been in existence from eternity, nor are they prime factors in creation; rather they, too, are products of the eternal units of creation. The atoms, i.e. the elements of the cosmic world have not been in existence from eternity, but are a product of creation out of infinitely rarefied space. Nor are the "germs", i.e. the elements of the organic world, of eternal pre-existence, as many believe, but they are the product of an act of creation out of the non-organic, cosmic world. The atoms of the cosmic world, and the "germs" of the organic world, are



מדינת ישראל

אין דעם אידישן פאלק האט פון שטענדיק אן געלעבט דער גייסט פון הייליגקייט, וועלכער לעבט איצט ווידער אויף אין מדינת ישראל און וועט אין דער צוקונפט באהערשן די גאנצע מענשהייט מיט תורה קולטור. דיזע געשאפענע וועלט, אין וועלכער דער שעפער לעבט, איז א שטענדיקע זיד ווייטער שאפענד וועלן. די וועלט ווערט פאנאנדערגעטילט אין דריי רייכן אדער ספערן, אין די קאסמישע, ארגאנישע, און סאציאלע לעבנס ספערן. אבער דיזע דריי וועלטן, די קאסמישע ארגאנישע און סאציאלע באשטייען ניט פון אייביק אן, זיינען ניט קיין קדמונים, נאר זיינען אויך פראדוקטן פון דער אייביקער שעפונג די אטאמען, דאס הייסט די יסודות פון דער קאסמישער וועלט, עקזעסטרירן ניט פון אייביק אן נאר זיינען געשאפן געווארן. די אטאמען זיינען ניט פון אייביק אן, נאר זיי זיינען אמאל אנטשטאנען שעפערדיש פון דעם אונענדליך פארדינטן רוים, די "קימע". דיזע יסודות פון דער ארגאנישע וועלט זיינען אויך ניט אייביקע ארגאנישע עלעמענטן, ווי פילע מיינען, נאר זיי זיינען אנטשטאנען דורך א שעפונגס-אקט פון דער ניט ארגאנישער קאסמישער וועלט. וואס אין דער קאסמישער וועלט זיינען די אטאמען, דאס זיינען אין דער ארגאנישער וועלט די "קימע" און אין דער סאציאלער וועלט די אפענבארונגען, די התגלות, די נייע שעפערדישע אידעען, וועלכע זיינען אויך דער רעזולטאט פון א שעפערדישן אקט. די גאנצע וועלט ווערט באהערשט פון דעם געזעץ אנטוויקלונג, שעפונג ווערדן, און עס פארוויקליכט זיך אין איר פלאץ אין א העכערן צוועק. די וועלט איז ניט קיין בלינדער דראג פון אונגליקליכן ווילן, ווי דאס פראפ. שאפענהויזער לערנט. ניט קיין דיאלעקטישע אנטוויקלונג פון דער אבסטראקטור אידעע, וואס איר שליסל ליגט אויסערהאלב פון דער לעבעדיגער רעאליטעט. זי איז ניט קיין שטענדיקער אונענדליכער פארשריט אן א ברעג און אן א סוף, ווי די מאטעריאליסטישע נאטור-פארשער מיינען, נאר זי האט א שכל'דיגן זין אין זיך זעלבסט, א סוף און א צוועק אין איר פארשריט

paralleled in the social realm by the revelations, the discoveries, the new creative ideas which are also the product of an act of creation. Thus the whole world is governed by the law of evolution and creative development, aiming at the realization of its plan and ultimate higher goals. The world is not governed by the blind striving of an unhappy Will, as Schopenhauer teaches; not a dialectic outcrop of the abstract Idea, whose key lies outside of living reality; nor a perpetual, ceaseless process without measure and without end, as the materialistic scientists claim; rather it has rational significance in itself, a goal and a purpose in its development, which is harmony and peace among all elements at strife with each other; the unification of all the systems under the highest unity. This view represents the essence of the Jewish philosophy of the Torah.

The cosmic and organic worlds have already reached the acme of their development, but the evolution of society has not yet reach its goal. The aim of social evolution is the historical Sabbath. Social justice is not only the way to the greatest happiness and the greatest power, but also to the highest moral perfection of man. The Jewish race which dates back to historical antiquity has survived in most diverse circumstances. The history of the nations, as well as the history of the Jewish people, is the result of the various phases of the class struggle, which was determined by the motives of racial and national ideologies. The Jewish people must become nationally conscious in world politics and find its revival in the Land of Israel in order to fulfil its historic mission. The resurrected, independent Jewish nation in the midst of the other nations will become the object of gratitude and will further develop the religion of the Torah into a scientific basis of the cosmic, organic and social life.

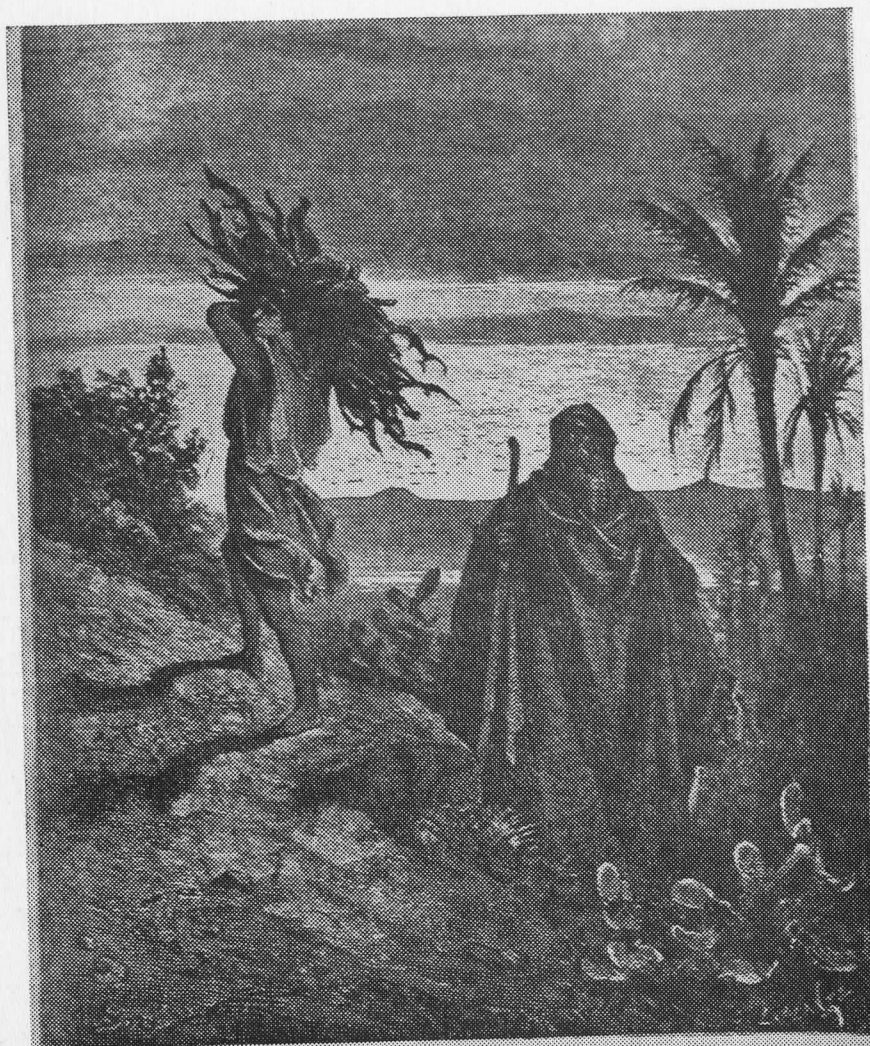
In this epoch of rampant assimilation it must be greatly stressed and re-iterated that the Jews are an independent people and nation and must carry on the fight against the assimilators of the era. The Jews never abandoned their national aspirations throughout eighteen hundred years of Exile and have, with the

און דאס איז די הארמאניע, דער שלום פון אלע שטרייטענדע עלעמענטן צו פאראייניקונג פון אלע געזעצן אין דער העכסטער איינהייט. אין דיווער וועלט שווינג קלינגט די אידישע פילאזאפיע, די תורה. די קאסמישע און ארגאנישע וועלט האט זיך שוין פארענדיגט, אבער די סאציאלע עוואלוציע האט זיך ניט געענדיגט. דער צוועק פון דער סאציאלער עוואלוציע איז דער היסטארישער שבת. דער סאציאליזם איז ניט נאר דער וועג צום העכסטן גליק און צו דער העכסטער מאכט נאר ער איז דער העכסטער מאראלישער פאלקאמענהייט פון דעם מענטש.

די ראסע פון אידישן פאלק, וועלכע שטאמט נאך פון דער ווייטער אור-געשיכטע, זיינען געבליבן לעבן אין דער פארשידענסטער אומגעבונג. די געשיכטע פון די פעלקער, די געשיכטע פון אידישן פאלק איז די געשיכטע פון דעם פארשידענעם שיקזאל פון קלאסן קאמף וועלכער איז באשטימט געווארן פון די מאטיוון ראסן און נאציאנאלער אידעאלאגיע.

דאס אידישע פאלק מוז נאציאנאליש זיך דערקענען אין דער וועלט פאליטיק און אויפלעבן אין מדינת ישראל, כדי צו דערפילן זיין היסטארישע מיסיע, דאס ווידעראויפגעלייבטע, זעלבסטשטענדיק אידיש פאלק אונטער די אנדערע פעלקער, וועט א דאנק זיין, און וועט ווייטער אויסבילדן די תורה רעליגיע צו א וויסענשאפטליכער אנטוויקלונג פון דעם קאסמישן ארגאנישן סאציאלן לעבן.

אין דער עפאכע פון דער הערשענדער אסימילאציע מוז אונטערשטראכן און דערמאנט ווערן, אז די אידן זיינען א זעלבסטשטענדיק פאלק, א נאציע און מיר פירן דעם קאמף קעגן די אסימילאטארן פון דער צייט: דאס הייסט צו זאגן ניט אידישע עלעמענטן זאלן זיך ניט פארמישן אונטער דעם אידישן פאלק. די אידן האבן ניט פארלוירן זייער ראסן רעכט אין דעם אכצן הונדערט יאריגעם גלות און האבן מדינת ישראל מיט כאראקטער דער ציווילעזירטער מענטשהייט ערווארבן מיט בלוט, מיט מארטירער און אירע העלדן און מיט איר געשיכטלעכן נצחון. די באפרייאונג פון מדינת ישראל איז די פארזעצונג פון דער אייביקער רעוועלוציע און אירע פרייהייט אידעאלן. עקאנאמישע, פאליטישע אינטערעס פאר די ווידעראויפלעבונג און אויפבויע פון מדינת ישראל. דאס לאנד האט גרויסע קאמערציעלע און עקאנאמישע צוקונפט ארום סועץ קאנאל אויף דעם וועג צו



וַיִּקַּח אַבְרָהָם אֶת עֵצֵי הַקֹּלֶה וַיִּשֶׂם עַל יִצְחָק בְּנוֹ
 (בר' 22)
 And Abraham took the wood of the burnt offering, and laid it upon Isaac his son.
 (Gen. 22/6)

כינע און אינדיע, און די בערג פון ירדן און דעם נגב. די אידן קענען און מוזן ווערן אין אריענט די נאטירליכע פיגור, כדי אויפצואוועקן און אנטוויקלען דאס לאנד מיט אינדוסטריע, האנדל און לאנדווירטשאפט. אויך די אידן אין די גלות לענדער מכה דעם באקומען זיי בירגערליכע גלייכבארעכטיגונג, בירגערליכע רעכט און ווערן פאררעכענט, אז זיי געהערן צו א לאנד, צו א פאלק און זענען ניט מער היימלאז.

טראג הויד דיין פאן מיין פאלק ישראל!
 אין דיר איז געבליבען דער לעבעדיגער זאמען וועלכער וועט נאך אויפבליען און ברענגען איר פרוכט. די אידן א דאנק גאט זיינען א פאלק און אונזער בליק האלטן צו זיי מיט אלעמען — צום מיטל מזרח פון מדינת ישראל.

consent of civilized humanity, regained the land of Israel through the blood and martyrdom of their heroes and through a historic victory. The liberation of the land of Israel is thus a continuation of the eternal Revelation and its ideals of freedom. In addition, there was the economical and political interest in the revitalization and rebuilding of the land of Israel, for the land has a great commercial and economic future, being situated in the area of the Suez Canal on the way to China and India, and through its riches in the hill country along the Jordan valley and in the Negev. The Jews can and must become pioneers in developing the natural resources of the Orient in order to reawaken and develop the land through industry, commerce and agriculture. The Jews in the countries of the Dispersion, moreover, thereby receive the guarantee of full and equal civil rights, since they are now considered belonging to a country and a nation, and regarded no longer as a homeless people.

Carry high thy flag, O my people Israel!

In your midst will be produced the living seed which will yet flourish and bear fruit. Israel is again a nation, praised be G-d, and our eyes are turned to Zion for our solution.

THE FIGHT AGAINST ASSIMILATION

Assimilation has been a problem in any country or community where Jews have lived or have created a new existence, from of yore to this day; nor will it cease to be a problem, as long as Jews will come in contact with the non-Jewish world, its culture and civilization, its science, art, and commerce. Conversely, when science, art, commerce, industry and all forms of human progress come in contact with the Jewish masses, there begins among Jews the birth of a modern culture in the Jewish language. The Jewish language rises to the highest level of development, as the language of a many-branched Jewish literature, of a purely Jewish press and educational system — and of a social and cultural life, in general. Fighting for its rightful place among the Jewish masses, this broad stream of the Jewish language seeks to establish itself in the new centers. This fact is historically established through the experience of a whole century. Jewish history teaches us clearly that linguistic assimilation and linguistic purification and revitalization go side by side and carry on a quiet yet intense struggle, at times underground, at other times openly. Furthermore, experience teaches us that only one side in this struggle carries the guarantee for survival. One may measure, as with a compass, the orientation of Jewish life in future generations, by the outcome of the cultural struggle among the Jewish masses in these countries.

What is assimilation? It is a form of mimicry, a means by which a feeble creature changes the color of its skin in

דער קאמף קעגן דער אסימילאציע

דעמאלט הויבט זיך אן אט דער פראצעס וואס מיר רופן אן אסימילאציע — וועלכע גייט דורך דאס גאנצע אידישע לעבן אין אלע לענדער און ישובים וואו אידן לעבן — וואו זיי האבן געלעבט און וואו זיי האבן געשאפן זייער ניי לעבן; פון דעמאלט אן ביז היינטיקער צייט, און וועט נישט אויפהערן אזוי לאנג ווי אידן קומען אין בארירונג מיט דער נישט אידישער וועלט, מיט איר קולטור און ציוויליזאציע, מיט איר וויסן און קונסט, מיט איר האנדל. און דאס אייגענע פארקערט, אין דער זעלבער צייט ווי דאס וויסן און די קונסט מיט דעם האנדל און די אינ-דוסטריע ווי די מענטשליכע שטרעבונג קומען אין בארירונג מיט די אידישע מאסן הויבט זיך אן ביי אידן די געבורט פון א מאדערנער קולטור אין דער אידישער שפראך, און זיי דערפירן די שפראך פון דעם אידישן פאלק צו דער העכסטער מדרגה פון איר אנטוויקלונג, אלס די שפראך פון א ברייט פארצווייגטער אידישע ליטעראטור, פון א רייכן אידישן צייטונג און שול וועזן בכלל, געזעלשאפטליכע לערע און קולטור לעבן. קאמף מיט די אידישע מאסן זוכט אט דער ברייטער שטראם די אידישע שפראך אין די נייע ישובים. — אט דער פאלק וועלכן עס באשטעטיקט א גאנצער יארהונדערט. אידיש לעבן לערנט אונז מיט דער גאנצער קלארקייט, אז שפראכלעכע אסימילאציע און שפראכלעכע לייטערונג און אויפקום ביי אידן גייען פאראלעל און פירן צווישן זיך א שטילן אדער א שטורמישן געראנגל אן אונטערערדישן אדער אן אפענעם, און נאך לערנט דער פאלק אז מיט די צוויי זייטן זיינע — מיט דעם תכלות וזכעניש פון איין זייט און מיט דעם געזעלשאפט-ליכן קאמף פון די אידישע מאסן, קען מען מעסטן ווי מיט א קאמפאס די קולטור אריענטאציע פון דעם אידישן לעבן, פון די ווייטערדיקע אידישע דורות אין די לענדער.

accordance with the coloring of its surroundings, so that the enemy should be unable to notice it. The weakly Jew, who goes on his way as an individual in the great world, regarding every non-Jew as a stranger and potential enemy acts like such a creature:

He adjusts himself to his surroundings. Long ago he has begun to dress in Western garb according to the latest fashion, and has trimmed his beard and earlocks. That was the easiest part. It was much harder to change the physiognomy with which he was afflicted. It was hard to change the peculiar expression of the eyes, which reflected the wariness of the persecuted, the searching of the insecure, and the glint of the inventor. Nor was it easy to get rid of the Jewish intonation which unconsciously clung to him against his will as an inheritance from his forefathers who were students of the Talmud. It was simple enough to acquire the language of the environment, although in the beginning his speech was hampered by the Jewish accent, the singsong which marked the restless Jew. Yet he always retained the hope that someday he would overcome this handicap. It is the greatest compliment for such a Jew, if he is not recognizable as a Jew. Such a Jewish individual, or the individualism within such a Jew, seeks to avoid associating with his fellow-Jews as much as possible. He seeks to associate with non-Jews, or he avoids society altogether. If that is impossible he seeks the company of those who share his views. Whereof consists the color of the environment? It consists of the language, the manners, the food, the newspapers, the popular literature, even the religious ceremonial. Such a person lives in constant fear, not only of people, but even of God, before whom he feels laden with sin. He endows even the ritual with the coloring of the local environment, sermons being delivered in the vernacular. Services are even held on Sundays instead of on the Sabbath.

We spoke of the "Jewish individual", but had in mind Jewish individuals whose number is very large, possibly equal to or exceeding the number of those who retain their group

וואס איז אזוינס די אסימילאציע בכלל?

איז די אסימילאציע אינם קאמף פאר לעבן. זי איז דער מוקרי דאס מיטל פון יענעם שוואכן חייהלע, וואס בייט די פארב פון איר הויט אין אנטלאנג מיט דער פארב פון דעם ארט, כדי דער שונא זאל עס נישט באמערקן. דער שוואכער איד, דער איינצלער, וואס נעמט אונטער זיין לעבנס וועג אינדיווידועל, איינער אליין איז דער ברייטער וועלט, וואו ער זעט אין יעדן ניט-איד א פרעמדן, א שונא, טוט דאס וואס עס טוט דער שוואכער חייהלע:

ער פאסט זיך צו דער ארומיקער סביבה; אנגעמאן זיך אייראפאיש און לויט דער לעצטער מאדע, צוגעפוצט די בארד און פאית האט ער שוין לאנג. דאס איז געווען דאס לייכטסטע. דאס שווערסטע איז צו בייטן די פנים שטריכן, וואס ער איז מיט זיי געשטראפט שווער איז צו בייטן דעם ספעציפישן אויסדרוק פון די אויגן, אין וועלכע עס ליגט די פארזיכטיקייט פון דעם געיאנטן, דאס זוכענדיקע פון דעם אומזיכערן און דאס פונקעלדיקע פון דעם דערפינדער; נישט גרינג איז אויך צו פטרן די תניעה די אידישע, וואס גייט אים נאך אן זיין ווילן, אן זיין וויסן, זינט זיינע אור-עלטערן האבן געלערנט אין די ישיבות! דאס גרינגסטע איז איבערצונעמען די ארומיקע שפראך. אמת פון אנהויב שלעפט זיך נאך זיין נייער שפראך דער אידישער אקצענט, דאס געזענגל און דער ריטם פון דעם איילענדיקן איד. ער האט אבער איין האפנונג מיט א צייט וועט ער דאס גובר זיין. דער גרעסטער קאמפלימענט פאר אונז אידן איז, אז מען דערקענט אים נישט, דעם אידן. אזא איד, אן אינדיווידועלער איד, אדער דאס אינדיווידועלע אינם אידן, זוכט אויסצומיידן אידישע געזעלשאפט אויף וויפל דאס איז אים מעגליך. ער זוכט זיין געזעלשאפט ביי נישט אידן, אדער ער אנטלויפט בכלל פון די געזעלשאפט. ווען דאס איז שוין נישט מעגליך זוכט ער ארויפצוציען אויף זיין געזעלשאפט לייכטייט, די געזעלשאפטליכקייט פון זיין גלייכן, די פארב פון דער סביבה; איר שפראך, איר שטייגער אירע מאכלים, אירע צייטונגען, איר גאסן ליטעראטור, אפילו זיינע רעליגיעזע צערעמאניעס, אזא איד האט בטבע מורא נישט נאך פאר מענטשן, נאך אויך פאר גאט, פאר וועלכן ער פילט זיך זינדיק. אפילו די צערעמאניעס פארבט ער אפ מיט דער אלגעמיינער לאקאלער פארב: דרשות אין די לאנד שפראך אפילו, מיט זונטיק'דיקע אנשטאט שבת'דיקע גאטעסדינסט. מיר זאגן דער אינדיווידועלער איד און מיר מיינען די אינדיווידועלע אידן, וואס זייער צאל איז געוואלדיק גרויס. מעגליך אזוי פיל, אדער נאך מער ווי די נישט אינדיווידועלע און דערפאר האבן מיר פריער צוגעגעבן; דאס אינדיווידועלע אינם אידן; מחמת דעם שטריד געפינט זיך כמעט ביי יעדן אידן צוזאמען מיט דעם געזעלשאפטליכן שטריד, וואס געפינט זיך אויך ביי כמעט יעדן אידן, אפשר נאך אין א גרעסערער מאס

identity, hence we added previously the qualification, "the individualism within the Jew", for this tendency exists in almost every Jew parallel to the social tendency which also exists in almost every Jew, perhaps to an even greater extent than the individualistic tendency.

The fight between assimilation and Jewish living is carried on not only in Jewish society, but also inside every Jewish heart. This struggle is fought between his individualism, which urges the person to save his own self in the emergency by any means at hand, and his social consciousness which urges him to rally all the available forces to fight the danger. The idea to abandon the community and to leave it to G-d's mercy wrestles with the idea to organize a common defence for life, or for the right to build a future in the commonwealth of the State of Israel.

It would lead us too far afield to analyze the economic process which the past generations of Jews underwent, and which the present generation is undergoing. A great deal has been written in this regard, and we wish to say only that both American individualism and Jewish destiny are going through a crisis in the presence of the most hostile social phenomena, of race hatred and anti-Semitism. The Jew cannot be the same, as when he is in his own land among his own people.

RETURN FROM THE ROAD TO ASSIMILATION!

American Jewry, as well as world Jewry, today have serious duties toward the State of Israel of financial and economic character. First of all, however, they must save their youth, which the land of Israel needs, by giving them an education according to the spirit of the Torah; for the future of Jewish youth rests upon the state of Israel and the state of Israel is the future of American Jewish youth. The Jewish people, which the Torah designates as the "wise people", should rally to the fight while there is yet time and recognize that senseless assimilation brought the bitter catastrophe which lately befell the

ווי דער אינדיווידועלער. דער קאמף צווישן דער אסימילאציע אין אידישן לעבן ווערט געפירט נישט נאר אין דער אידישער געזעלשאפט, נאר אויך אין יעדן אידן באזונדער. עס קעמפט אין אים דאס אינדיווידועלע, וואס ראט דעם מענטשן זיך צו ראטעווען אין א סכנה ווי איינער קען, מיט דעם געזעלשאפטליכן, וואס ראט אים צו פאראייניקן די כוחות און באקעמפן די סכנה. דער געדאנק צו אנטלויפן פון דער עדה און זי לאזן אויף גאטס ברוט ראנגלט זיך מיט דעם צוזאמען פאר-מיידיקן איר לעבן, אירע רעכט, צוזאמען בויען איר צוקונפט פארן אידישן ישרא-אין מדינת ישראל.

עס וועט אונז צו ווייט פארפירן דער אנאליז פון דעם עקאנאמישן פראצעס, וואס די אידישע דורות האבן דורכגעמאכט און מאכן דורך. וועגן דעם איז א סך געשריבן געווארן. מיר ווילן נאר זאגן, אז סיי דער אמעריקאנער אינדיווידואליזם, און סיי דער אידישער תכלית, מאכן דורך זייער קריוז באגלייט מיט די פינלעכסטע סאציאלע דערשיינונגען מיט ראסן-האס און אנטיסעמיטיזם. דער איד איז נישט דאס וואס ער איז אין דער היים אין זיין מדינה, צווישן אייגענע.

צוריק פון דעם אסימילאציע תכלית!

דאס אמעריקאנער אידענטום, ווי די גאנצע וועלט אידן האבן היינט ערנסטע און גרויסע פליכטן צו מדינת ישראל ווי ווירטשאפטליך און עקאנאמיש. אבער צו ערשט די יונגענט מציל צו זיין, וועלכע אידן ישראל מוז האבן, דאס זיי זאלן על פי התורה באקומען איר דערציאונג, ווייל די צוקונפט פאר דער אידישער יונגענט איז מדינת ישראל און מדינת ישראל איז די צוקונפט פאר די אמעריקאנער אידישע יונגענט — דאס אידישע פאלק וואס די תורה צייכענט אויס מיט דעם עם חכם זאל זיך כאפן באצייטנס צום קאפ און וועלן באקענען אז די אומזיניקע אסימילאציע האט געבראכט דאס ביטערע לעצטע אידישע חרבן, פון וועלכע סימיר-לאציע זיינען אנטשטאנען די געפערליכסטע אסימילאטארן משמרים, וואס האבן פיל צוגעטראגן און צוגעהאלפן צום חרבן. אפילו דער טויה ערלעזט דעם נישט פון אידן-האס.

ווען מיר ווילן צוריק בליקן וואס דער פועל יוצא פון אסימילאציע הייסט, מוזן מיר אנווייזן אויף די אין אלע צייטן אסימילאטארן (משמרים) וואס זיינען גרויסע אידישע משפחות אהיו געריסן געווארן פון זייער אפשטאם האט ביטער געקעמפט קעגן אידענטום און די האבן פיל צוגעהאלפן און צוגעטראגן צו יעדער צייט ווי אידן זיינען פארפאלנט געווארן צום חרבן.

די געשיכטע דערציילט אונז, אין יאר 1242 האט דער משימד מיט דעם נאמען ניקאלאי דאנין אין פראנקרייך אנגעגעבן א מסורה פאר דעם קייסער לודוויג, אז דער תלמוד פארנעמט זיך מיט שענדן און שלעכטע מיינונג צו שרייבן פון קריסטום און אז מ'זאל אלע תלמוד ביכער וועלכע געפינען זיך ביי אידן צונעמען און זיי

Jewish people, and which produced many apostates who did much to bring about that catastrophe even though baptism could not save them from Jew-hatred.

Judaism owes its immortality to its religious genius, to which the religious Jew ascribes the fertility and the strength of the Jewish race, which makes it impossible to deny the Jewish type under any circumstances. On a much higher and nobler plane, however, the Jew is distinguished by the spirituality of his soul, and through his ethical and moral behaviour bears the stamp of the oldest nobility among the nations of the world. There was kept alive in the Jewish family the belief in the spirit and history of the Written and Oral Torah.

פארברענען. אין דער צייט אין געוועזן דער רבנו יחיאל רב אין פאריז און האט איבערצייגט אז דער משימד זאגט שקר און אז תלמוד זאגט קיין שלעכטע מיינונג פון קריסטום. עס האט אלעס ניט געהאלפן און מען האט אין פאריז אלע תלמוד ביכער פון אידן צוגענומען און פארברענט און דער משמד האט געפועלט ביים קייסער לודוויג אז ער זאל די אידן פון פאריז פארזאגן און האבן געמוזט טראגן די געלע לאטע און נאכהער האט לודוויג אלע אידן פון פאריז פארטריבן.

דאס זעלבע דערציילט די געשיכטע פון 15-טן יארהונדערט. דער משמד יאהאן פעפערקארן וואס האט אין דייטשלאנד ענגעסטרט, האט פאר די אידן פיל צרות אנגעטאן און בולבולים מיט מסירת אויסגעטראכט. אין 1516 האט ער דעם דייטשן קייסער באאיינפלוסט, אז ער זאל די אידן פון דייטשלאנד ארויסטרייבן און אלע תלמוד און ביבלישע ביכער פארניכטן. דער באוואוסטער ראסענהיים האט גע-פעולט ביי די שרי מלוכה, אז די גזירה זאל בטל ווערן. ביז צו דעם לעצטן חרבן וואס די געשיכטע וועט דאס פארשרייבן, דער אפשטאם פון משמדים. דער פרע-מיער מיניסטער אין הונגארן מיט דעם נאמען דר. בעלא אומרעדי, וואס האט 650,000 אידן געלאזט דעפארטירן קיין אויסשווייז, וואו די אלע זיינען פארגאזט און פארברענט געווארן. נאך דער באפרייאונג פון די אלעאירטע איז ער געשטעלט געווארן צום געריכט און האט מודה געווען אין זיין בעסטיאלישן טאט, נאך וואס מ'האט אים איבערצייגט אז ער איז פערזענדליך געפארן קיין אויסשווייז מיט זיינע נאצי-חברים זיך איבערצייגן אויב ריכטיג די אלע דעפארטירטע אידן ווערן פארגאזט און פארניכטעט — ער איז מיט זיינע חברים צום טויט געארטיילט געווארן, וואס עס איז אויך גלייך דורכגעפירט געווארן. איבער דעם זאל מען זיך זייער היטן פון די געמישטע הייראטען און פון די אסימילאטארן (משמדים).

דאס אידענטום האט צו פארדאנקען זיין אונטערבלייבן צו זיין רע-ליגיעזע נענים, וואס דער רעליגיעזער איד האט צו פארדאנקען צו דער פרוכטבאר-קייט און דער קראפט פון דער אידישער ראסע. דער אידישער טיפ קען ניט פאר-ליקענט ווערן אונטער קיינע אומשטענדן.

אבער איז דער איד אונטערשיידענט נאך פיל איידעלעך און זיין נשמה אויסדרוק און זיין עטיק און זיין מאראל, טראגט אויף זיך די חתימה פון דעם עלטסטן אדעל די וועלט היסטארישע פעלקער. אין דער אידישער פאמיליע האט זיך לעבעדיק ערהאלטן דער גלויבן פון נייסט און געשיכטע, דער תורה שבכתב און תורה שבפה.

A BIOGRAPHY OF MAIMONIDES

Rabbi Moses Ben Maimon was born on the 14th Nisan, 1135, in the city of Cordova, Spain, and died on the 20th Tevet, 1204, in Fostat, Egypt. He lies buried in Tiberias in the land of Israel. In 1148 he and his parents had to leave Cordova because of great persecutions. He was a disciple of R. Joseph Halevi Migash and of R. Judah Hakohen Ibn Shushan. His parents settled in the city of Fez. Already in his childhood Maimonides showed himself to be a great student and scholar. In 1159, because of a decree of forced apostasy, Maimon and his family were in mortal danger, for it was a time of great persecutions and dangers. Moreover, at that time Maimonides' teacher, R. Judah Hakohen Ibn Shushan was martyred. Maimonides was saved by his friend Abu Sulerb during the night of the 4th Iyar, 1165. Maimonides and his parents and family escaped by ship from Morocco and sailed for the land of Israel. After overcoming many dangers during the voyage, they arrived in Acre on the 3rd Sivan. They were received with great honor and remained there until the 28th Marcheshvan. Thence they departed for Egypt and settled first in Alexandria, then in Cairo, where Maimon, Moses' father died.

Maimonides' name became famous in the entire Occident because of his great learning in Torah and philosophy. He wrote the Book of Knowledge (Sefer Hamada) in which he proclaims the greatness of the Deity. He formulated the Thirteen Principles of the Faith (Sh'loshah Asar Ikarim) which were embodied in the Ani Ma'amin and Yigdal (in the Prayerbook).

די ביאגראפיע פון רמב"ם (מיימאניד)

רבנו משה בן רבנו מימון הדיין
הספרדי בקורדובה.

דער רמב"ם איז געבוירן אין קירדוה
אין שפאניע אין יאר תתצ"ה (1135)
פערצן טאג אין נסן און איז נפטר געווארן
אין מצרים (עגיפטען) אין די שטאט פוס-
טאט (קירדוה) תתס"ו (1206) צוואנציק
טאג אין טבת איז נקבר אין ארץ ישראל
טבר.

אין זיין יוגענט האט ער פיל תורה גע-
לערנט פון זיין פאטער, און איז געווען א
תלמיד פון רבנו יוסף הלוי מינאש דיין
און קורדובה.

דער רמב"ם לערנט און איז גרויס אין
די וויסענשאפט פילאזאפיע, מאטעמאטיק,
אסטראלאגיע, מעדיצין. ווען ער איז
געווען א גאנץ יונג קינד האט ער
גישמט פאר א וואונדער קינד. אין יאר
1148 איז זיין עלטער פון 13 יאר האבן

זיך אריינגעריסן פון אפריקע פאנאמישע מוסלמענער, די אלמאיהאדין, וואס האבן
אומעטום געשלאגן אירן און געניט צום שמד. אין קורדובה איז די אידישע לאגע
געווען נישט אויסצוהאלטן. רב מימון, דער פאטער פון רמב"ם מיט זיין גאנצער
משפחה פארלאזט קורדיבה און האט זיך באזעצט אין צפון אפריקע אין דער שטאט
„פאס" און האט דארט געוואוינט ביז (1159). אין פאס איז געווען דער רב ר' יהודה
הכהן אבן שישן. דער רמב"ם האט פון אים פיל תורה געלערנט. אין די צייט פון
גזירות שמד, האט דער רמב"ם געשריבן די באקאנטע בריוו, וואס ער האט צוגעשיקט
אין צפון אפריקע און שפאניע צו אלע אידישע קהילות, אז אירן זאלן זיך שטארקן
און אויסהאלטן מיט'ן אידישן גלויבן. זאלן לערנען תורה און דאווענען 3 מאל
א טאג און נישט חללה גלויבן אין מהמד.

הרב ר' יהודה הכהן איז דורך די מאהמאדאנישע רוצחם אומגעקומען אויף
קידוש השם. אין דער זעלבער צייט איז געווען דאס לעבן פון רמב"ם אין א גרויסע
סכנה, און איז ניצול געווארן דורך דעם גרויסן אראבישן דיכטער אביראליבי,
וועלכער האט זיך געווענדעט צום פירער פון קרייצוג אין פאס און עס איז זיי
געלונגען דעם רמב"ם מיט זיין פאטער און די גאנצע פאמיליע מיט א שיף צפון



ר' משה בן ר' מימון (הרמב"ם)

אפריקע צו פארלאזן. זיי האבן גענומען דעם וועג קיין ארץ ישראל אין שנת תתק"ה (1165) ד' ר"ח איר. אויפן וועג האבן זיי זייער פיל מיטגעמאכט. נאך גרויסע סכנות זיינען זיי אנגעקומען קיין „עכו“ דריי טאג אין סיון. דאָרט איז דער רמב"ם מיט'ן פאטער און די גאנצע משפחה געלאנדעט. דער רמב"ם און זיין פאטער זיינען מיט גרויס כבוד אויפגענומען געווארן פון די אידישע איינוואוינער פון „עכו“, ווייל דער גאנצער פון רמב"ם איז שוין געווען מפורסם ביי אלע מורח אידן. רמב"ם בלייבט ביז ג' מרחשוון אין עכו און נאכער פאָרט ער קיין ירושלים און חברון. ער בלייבט נישט לאנג אין ארץ ישראל און פאָרט מיט די גאנצע פאמיליע קיין מצרים, ווייל ארץ ישראל, דאָס הייסט די שטעט זיינען שטארק רואנירט געווארן פון די ווילדע מאחמאדאנישע מוסולמאנישע קרייצניגע. — דער רמב"ם האט נישט געהאט קיין מעגליכקייט צו בלייבן אין ארץ ישראל ווייל די מדנה איז געווארן חרוב און די אידישע באפעלקערונג איז אין איין קליינע אינהייט געווען איבערהויפט אין דער שטאט ירושלים.

דער רמב"ם מיט זיין פאמיליע פאָרט קיין עגיפטען (מצרים) און באזעצט זיך צוערשט אין דער שטאט אלכסנדריע. נאכער באזעצט ער זיך אין פוסטאט (קהירא). אין תתקכ"ח איז דער פאטער פון רמב"ם רבנו מימון הספרדי דיין נפטר געווארן אין קהירא. דער רמב"ם האט איין ברודער מיט'ן נאמען דוד, וועלכער איז געווען א גרויסער סוחר, ער האט געהאנדלט מיט דימאנטס, ער זארגט אויך פרנסה פאר זיין ברודער דעם רמב"ם, וואס זיצט און לערנט.

ר' דוד פלעגט ארומרייזן אויפ'ן ים וועגן מוסחר. איין מאל אבער, איז די שיף מיט וועלכע ר' דוד איז געפארן אונטערגעגאנגען און ר' דוד איז מיט זיין גאנצן פארמעגן דערטרונקען געווארן אין ים. ווען דער רמב"ם האט די טרויעריגע ידיעה פון זיין איינציקן ברודער באקומען, אז ער איז אומגעקומען האט ער פאר גרויס צער קראנק געווארן און א יאָר צייט געלעגן אין בעט. פון זיין ברודער ר' דוד בלייבט די ווייב מיט א קינד, א מיידעלע, און דער רמב"ם מוז פאר זיי זארגן פרנסה. דער רמב"ם וויל נישט פון קיין מענטש נהנה זיין ווייל ער האלט אז דורך די קענטנישן פון דער תורה דאָרף מען נישט נהנה זיין. ער לערנט מעדיצין, וועלכע איז א קורצע צייט לערנט זיך אויס און איז זיך פון דעם מפרנס. אין דער צייט שטארבט רמב"ם ווייב און דער רמב"ם הייראט דאָס צווייטע מאל די טאכטער פון „אביל מאאלי“, א איד וואס איז געווען זייער באליבט ביי דעם בארימטן סולטאן „סאלאדין“ און דורך איז געלונגען דעם רמב"ם צו ווערן דער הויפט דאקטאר ביים סולטאן. דער רמב"ם ווערט מפורסם אלס גרויסער מעדיצינער. ער לערנט אויך מיט אנדערע און שרייבט גרויסע ווערק פון מעדיצין, וואס איז אנגענומען ביז דעם היינטיקן טאג אין אלע אוניווערסיטעטן און עס ווערט געלערנט אויף דעם מעדיצינישן פאקולטעט. ביי די עגיפטישע אידן האט ער פארנומען די שטעלע פון א „נגיד“ אן עקסילארק. דער רמב"ם איז בארימט אין אלע

לענדער ווי אידן וואוינען. ווען ער איז נפטר געווארן אין „קהירא“ האבן זיין טויט באוויינט די אידן און די געבילדעטע אראבער. איד זען איבער די הלכה פון זיין בארימטן ספר המדע אויף אידיש און ענגליש. דער אינהאלט איז מודות די עטיק הלכות דעות ווי א מענטש דאָרף זיך פירן אין לעבן און מיט זיין מיט מענטש און אויך מיט דער פירונג פון דער געזונטהייט, ווי א מענטש איז מחייב אכטונג צו געבן אויף זיין געזונט. דער יחס פון רמב"ם איז, וואס ער שטאמט פון ר' יהודה הנשיא.

In Egypt he suffered much on account of sickness, monetary losses, and denunciations. Nevertheless, he continued studying day and night, for his brother David carried on with his business activities and supported Moses and his family. Thereby, Moses was enabled to occupy himself with studying. David's business extended to trading in foreign countries, and it so happened that on one of his voyages abroad his ship sank. David was drowned and his entire fortune perished. When Moses heard of the misfortune, he fell ill and was confined to bed for a whole year. His brother was survived by his wife and one child, a girl. Maimonides now became responsible for the maintenance of his sister-in-law, although he himself had no income and refused to profit by his Torah learning in any way.

He now decided to become a physician. At that time his wife died, and he married the daughter of Abul Ma'ala, who was highly esteemed at the court of the Egyptian sultan. Through the intervention of his father-in-law he was appointed body physician. He now became a physician of world renown whose medical teachings are still taught at universities everywhere. He wrote the Yad Hachazakah (Strong Hand, a compendium of Jewish law) in 1180. He also wrote the Moreh N'vuchim (Guide of the Perplexed, a theological treatise) and many other books.

MAIMONIDES — EXCERPTS FROM THE LAWS
ON CHARACTER (HILCHOT DE'OT)

Every person is born with one of several types of character. There are some who are easily excitable into anger; others are deliberate, rarely excited, careful not to be provoked into anger. Some people are happy with their portion, satisfied with what they possess and earn, and ready to spend what they earn; others again find it difficult to earn a living, deny themselves to enjoy the fruits of their labor, and in the end leave their possessions in the hands of others. Some people are cruel by nature; others are soft-hearted. Some are stubborn others are yielding. In such manner are human natures apportioned.

According to Maimonides it is best for a person to choose the middle road. He should study his own nature and conquer his evil character traits. He should never pursue one extreme. Thus, Maimonides declares, a person should never be in anger over an accomplished fact, when there is no further purpose in becoming excited; however, it is in order for a person to show himself in anger before the harm is done, so that others may beware of committing an impending error.

A person should not be forever worried nor overly frolicsome, but should always preserve a serene mood, a happy countenance, and a pleasant smile. Thus is the way of the wise. He who thus orders his life will spend it in happiness and content.

There is, however, one instance, where the middle path is not advisable: where it is a question of pride, it is preferable to be extremely modest.

A person should talk as little as possible, except in matters of scientific knowledge, where it is required that he should make

רמב"ם הלכות מדע

יעדער מענטש איז געבוירן מיט איינע פון די פארשידענע נאטורן. עס זיינען פאראן אזעלכע, וואס רעגן זיך שנעל אויף און ווערן אין כעס, אנדערע ווידער פארקערט זיינען איבערלייגט און רעגן זיך זעלטן אויף און גיבן אכט זיי זאלן נישט ווערן אין כעס.

עס זיינען פאראן מענטשן וואס זיינען שמח בחלקו, זיי זיינען צופרידן מיט דעם וואס זיי האבן און פארדינען, און וואס ער פארדינט פארברייכט ער. עס זיינען אויך פאראן מענטשן וואס פארדינען שווער און פארדינען זיך נישט צו עסן פון זייער שווערער ארבעט און צום סוף פארלירט ער דאס געלט דורך פרעמדע מענטשן. עס איז דא א פארט מענטשן וואס האבן די נאטור פון אכזריות, און פארקערט, וואס זיינען רך לב ווייך הארציק. עס זיינען דא עקשנים און ווידער פארקערט נאכגעבליכע.

אזוי פארטיילט זיך די נאטור פון די מענטשן. דער רמב"ם (מיימאנידאס) זאגט, אז דער בעסטער וועג וואס דער מענטש דארף אויסוויילן איז דער מיטלענע. א מענטש מוז זיך אומבעסעסן אויסקאנען אין זיין נאטור אין די שלעכטע אייגענע שאפטן וואס עס טויג נישט גובר זיין. ער זאל קיינמאל נישט געהן אין דעם עקסטרעמזן וועג. דער רמב"ם דערקלערט אז א מענטש זאל זיך נישט אויפרעגן, דאס מיינט ער צו זאגן אז ווען די זאך איז שוין געשעהן, איז נישט דא מער פאר וואס זיך אויפ-צורעגן, אבער באמת מעג זיך דער מענטש א ביסל מאכן אין כעס צו צייגן פארוואס דער שאדן געשייט, אז די ארומיקע זאלן וויסן זיך צו היטן דעם פעלער נישט צו טאן.

א מענטש זאל נישט זיין באזארגט, איבערגעטריבן פרייליך טויג אויך נישט, נאר מיט א גוט געמיט, א פרייליך פנים, מיט אן אנגענעמען שמיכל, דאס איז דער וועג פון א חכם. ווער עס ארדענט זיך איין דאס לעבן מיט די אייגענשאפטן, דער לעבט מיט א גוט געמיט און צופרידענהייט. עס איז פארהאנען ווי דער מיטל-וועג טויג נישט. ביי "שטאליץ" איז בעסער עקסטרעם באשיידן צו זיין.

א מענטש זאל ווי אמווייניקסטן רעדן, אבער אין דער וויסענשאפט איז בעסער מער צו ריידן, דערמיט די מענטשן זאלן אים גוט פארשטיין. ווען מען פרעגט

himself clearly understood. If a person is consulted for advice, he should not answer rashly, but carefully weigh the reply, which he should give his friend, and then present it concisely.

The most beautiful character trait of the wise man consists in never committing a falsehood, but forever to act truthfully. Nor should a person mock his fellow-man, for it is not only improper, but it also constitutes a grave sin.

One should strive for friendly and courteous intercourse with one's fellow-men, for it were a symptom of a serious mental aberration if a person would take it into his mind to avoid the company of others, not to marry, and to be part of human society.

Maimonides writes that a person should exercise moderation in his sexual life, since ninety-nine per cent of the illnesses which afflict mankind are due to sexual irregularity. The wise and careful individual who practices self-control and moderation lives long, avoids a premature old age, feels forever young and enjoys a happy disposition.

ON FOOD AND WORK HABITS

A person should eat only when he feels hungry. He should keep his intestinal tract free and not retain the bodily wastes, for this may lead to various illnesses. It is important for one's health to keep the body clean.

A person should sleep eight hours within the twenty-four hours of the day. It is, however, not beneficial to sleep during the day.

It is good to engage in some major exercise before eating. Maimonides hereby means to say that a thorough stimulation of the circulation is an aid to digestion, helping to distribute all the food elements throughout the body. If one has before him a choice of light or heavy food, he should first eat the light food and then the heavy food, such as chicken or meat. When eating eggs and meat, he should first eat the eggs.

Salted sea fish are very harmful to eat; likewise, old meat which has already developed an odor. Similarly, everything that

איינעם א עצה זאל ער נישט זיין איבעראייגט מיט דעם ענטפער, ער זאל זיך נישט איבערלייגן, וואס ער ענטפערט זיין פריינט און קורץ זאל ער אים ענטפערן, וואס די עצה איז.

די שענסטע אייגענשאפט פון חכם איז אז ער זאל קיין שער זאגן, מיילע וועט ער אליין דעם אמת זאגן. א מענטש זאל פון צווייטן קיין לענות מאכן, דאס איז זייער נישט שיין און א גרויסע עולה. יעדן מענטש זאל מען פריינדליך, העפליך אויפנעמען, ווייל מיט דעם אז איינעם וועט איינפאלן און וועט נישט צוזאמענקומען מיט מענטשן, וועט נישט הייראטן, וועט נישט אנטייל נעמען אין דער מענטשליכער געזעלשאפט איז א גרויסע קראנקהייט.

דער רמב"ם באשרייבט, אז דער מענטש זאל אין סעקסואלישן לעבן זייער באגרענעצט לעבן, ווייל 99 פראצענט פון די קראנקהייטן, וואס די מענטשן ליידן קומען ווייל דער מענטש איז נישט רעגל מעסיק אין סעקסואלן לעבן און שטארבן פאר דער צייט. דער פארזיכטיקער, קלוגער מענטש, וואס קען זיך איינהאלטן אין זיין רעגלמעסיקייט, לעבט לאנג און די עלטער פאלט אים נישט איבער פאר דער צייט. איז אליין יונג און נישט צוזאמענגעבראכן און איז מיט א גוט געמיט.

ווי דער מענטש זאל זיך באנעמען מיט'ן עסן און מיט די פיזישע ארבעט

עסן זאל א מענטש נאר ווען ער האט הונגער. זאל ריין האלטן די געדעראם. נישט צוריקהאלטן די שטונען, ווייל דאס ברענגט פארשידענע קראנקהייטן מיט זיך. פאר דער געזונטהייט איז וויכטיק דעם קערפער זייער ריין צו האלטן. שלאפן איז די 24 שעה פון טאג דאך א מענטש 8 שעה שלאפן. ביי טאג איז נישט גוט צו שלאפן, נאר 10 ביז 15 מינוט. פאר דעם עסן איז גוט צו מאכן א גרעסערע באוועגונג, דאס מיינט דער רמב"ם צו זאגן, דער קערפער זאל גוט דורכגעווארעמט ווערן, וואס העלפט צו דאס עסן זאל מאכן איר ווירקונג אין קערפער און די אלע עלעמענטן וואס אין עסן געפינען זיך זאלן אין קערפער גוט פארטיילט ווערן. ווען א מענטש האט פאר זיך לייכט עסן און שווער, זאל ער צוערשט דאס לייכטע און נאכהער דאס שווערע עסן ווי טשיקען און רינד פלייש. ווען ער עסט עגס און פלייש זאל ער די עגס פריער עסן.

געזאגטע ים פיש איז זייער שעדליך צו עסן. אויך אלט פלייש וואס האט א גערוד, אלע זאכען וואס האבן א גערוד און זיינען שוין פארדערבליך איז שעדליך צו עסן.

has developed an odor and which has become spoilt is harmful to eat.

As long as a person does physical work, eats no more than to sate his hunger and keeps his elimination regular, he will be free from sickness. Overeating is as poison to the body, and one should realize that the stomach is not a machine.

One should bathe the body in warm water at least once a week and then wash off with cold water.

One should always seek to eat at home rather than at an inn, for at home he will be served fresh and wholesome food to which his body is accustomed.

Maimonides assures everyone who observes his maxims that he will be spared of various maladies and live a long life. He also warns us that the wise man should labor only to support his family and make no efforts beyond that, for wealth may often be detrimental to a person.

BETWEEN MAN AND G-D

"Boast not thyself of to-morrow; for thou knowest not what a day may bring forth". (Prov. 27:1) i.e. thou knowest not what may occur today.

Blessed be the Omnipresent, blessed be He, who extends His mercy unto His people Israel. Even though their deeds are sinful and His anger is aroused against them, yet does He never withdraw His mercy from them.

"The eyes of the Lord are in every place, keeping watch upon the evil and the good." (Prov. 15:3).

"The saving of a life supersedes the Sabbath." (Talmud) If a person is dangerously ill, the laws of the Sabbath may be transgressed on his behalf. Even if a sharp sword be placed upon his neck a man should not despair in G-d, for He is merciful and may show His compassion if called upon with a whole heart.

BETWEEN MAN AND MAN

1) Choose yourself a good friend whom you may trust when you need his counsel. However, before you know him thoroughly do not reveal to him your innermost secrets, for the spoken word

כל זמן א מענטש ארבעט פיזישע ארבעט און עסט זיך ניט אן שטארק נאר צו דער זעט, און האלט איין די אפפאל פראדוקטן זאלן פון אים ענטפערנען 2 מאל אין טאג און זאל ניט זיין פארהארטעוועט, דער קומט ניט צו קראנקהייטן. צו פיל עסן איז פאר דעם קערפער ווי סם, אפילו גוטע עסנס. מען מוז פארשטיין, אז דער מאגן איז ניט קיין מאשין. יעדע וואך איינמאל איז זיך גוט צו באדן אין ווארעם וואסער נאכהער מיט קאלטע זיך אפואשן. א מענטש דארף טרייען אליין ביי זיך איז דער היים עסן ביי זיין טיש, א חוץ אין נויטפאל ווען ער איז אין דער פרעמד. עס פארשטייט זיך אז אין דער היים עסט ער פרישע און געשמאקע עסן, צו וואס זיין מאגן איז צוגעוואוינט.

דער רמב"ם פארזיכערט יעדען איינעם, וואס וועט אנהאלטן זיין פארשריפט פון לעבן, וועט זיך אפהיטן פון פארשידענע קראנקהייטן און וועט לאנג לעבן.

דער רמב"ם לערנט אונז אז דער חכם איז דער וואס ארבעט נאר אזוי פיל, כדי צו מפרנס זיין די פאמיליע און ניט מאכן אנשטרענגונגען נאר פארמעגן, ווייל דאס פארמעגן איז אפטמאל נאכטייליק דעם מענטשן.

די עמיקם געזעצן

אל תתהלל ביום מחר כי לא תדע מה ילדיו. זאלסט דיר ניט רימען מיט'ן מארגענדיקן טאג, ווייל וואס ווייסט א מענטש וואס דער מארגן בריינגט, דאס הייסט דו ווייסט דאך ניט וואס איז היינטיקן טאג קען נאך געבוירן ווערן.

ברוך המקים ברור הוא, געלויבט איז גאט וואס זיין רחמנות איז אויף זיין פאלק ישראל ווען אויך זיי זינדירן מיט זייערע מעשים, און גאט איז אויף זיי מיט כעס פונדעסטוועגן איז זיין רחמנות אויף זיי תמיד.

בכל מקום עיני ד' צופות לרעים וטובים. די אויגן פון גאט שוועבן ארום איז דער גאנצער וועלט און זעהט אלעס וואס דער מענטש טוט, גוטס אדער שלעכטס.

פקיח נפש דיחה את השבת ג'מ. ווען א איד איז געפערליך קראנק דארף מען וועגן קראנקענס וועגן מחלה שבת זיין. ווען אפילו א שארפע שווערד זאל ליגן אויפן האלדז פון מענטש זאל זיך דער מענטש ניט פארנעסן פון גאט, ווייל ער איז א גרויסער בעל הרחמים, איז זיך אליין מרחם ווען מען רופט צו אים מיט דעם גאנצן הארצן.

די עמיק פון א מענטש קעגן זיין מענטש פריינט

1) ווייל דיר אויס א גוטן פריינט וועמען דו קענסט זיך פארטרויען ווען דו ווילסט אן עצה פרעגן, אבער איידער דו קענסט אים ניט פאר באשטימט צו ער

can never be retrieved. Hence, if you find yourself in a desperate situation you should be careful in whom you confide, whether he is truly a faithful friend or one that merely pretends to be your friend in order to draw you out.

2) Be ever deliberate and patient, especially with your wife and children. Treat them with honor and kindness and you yourself will lead a happy life, for peace in the home is a source of blessing. In such a home the father, who is the crown of the family is respected and obeyed.

3) Experience teaches us that one should always be content in his business activities.

Our sages teach us that the man is obligated to honor his wife and to ask her advice in business matters, for she is his best and most faithful friend. (Tractate Kallah.)

4) If G-d has blessed you with wealth do not conduct yourself as if it were due to your own strength, but accept it humbly and kindly. Be of assistance to your own kin, first of all, and then to any other person that may apply to you for charity. Thereby you insure your fortune, for the more you give, the more will accrue to you, in that everybody will bless you, as it is said, "A good name is better than precious oil." (Ecc. 7:1).

5) "Every wise woman buildeth her house; but the foolish plucketh it down with her own hands." (Prov. 14:1) The intelligent woman builds the Jewish home by means of her understanding. Her house is illuminated through her good deeds. G-d grants her good, healthy and handsome children and her husband is successful in his enterprises. The foolish woman destroys all this with her own hands. It is therefore very important that the woman should conduct an observant and moral home life, that she should engage in charitable work and educate her children in the paths of Judaism. As a reward her home will be blessed with health, good sustenance, and domestic peace.

"HONOR" IN JEWISH RELIGIOUS ETHICS

There are a great number of teachings concerning "honor". It is taught that man should not pursue honor, for as our sages

אין נענוג פארלעסליך, זאלסטו נישט ענטדעקן דינע אינערליכע פארבארגענישן, ווייל ווען דו האסט דינע פארבארגענישן מיט דעם מויל ארויסגעזאגט קענסטו דאס מער נישט צוריקציהען. איבער דעם איז זייער וויכטיק ווען מען איז אין א פארצווייפלעטע לאגע זאל מען זיין גוט איבערלייגט מיט וועמען מען רעדט, אויב דער איז מיר אן אמת'דיקער גוטער פריינט, אבער ער צייגט נאר דערמיט אלעס געוואר צו ווערן.

(2) זיי אליין איבערלייגט און געדולדיק, איבערהויפט מיט דיין ווייב און קינדער. גיב זיי אפ כבוד און ליבשאפט, וועסט דו זיין א צופרידענער, ווייל דאס שלום בית ברענגט א ברכה אין הויז. יעדער לערנט און פאלגט דעם פאטער, וואס איז די קרוין פון הויז.

(3) עקספיריענעס לערענט אונז אז א מענטש זאל תמיד זיין א צופרידענער אין מיסחר — חזל לערנען אונז אז דער מאן איז מחייב מכבד זיין דאס ווייב איז פון איר עצות פרעגן נעשעפטליך, ווייל זי איז דער אמת'דיקער און דער בעסטער פריינט דעם מענטש מ'ס כלה.

(4) ווען גאט האט דיר געבענטשט מיט עשירות זאלסטו זיך נישט גרויסהאלטן, אז דאס איז דיין כח, נאר זאלסט דאס ליב אננעמען און העלפן דינע צוגעהערדיקע צו ערשט, און יעדן איד וואס קומט צו דיר גיב צדקה וועסטו דיר פארזיכערן דיין פארמעגן. ווי מער דו וועסט געבן, ווי מער וועט דיר צוקומען, ווייל יעדער איינער וועט דיר בענטשן טוב שם טוב משמן טוב.

(5) הכמות נשים בנתה בית ואולת בידה תהרסנה. די קלוגע פרוי בויט דאס אידישע הויז מיט איר פארשטאנד און דאס הויז איז באלייכט דורך אירע גוטע טאטן, גאט נישט איר גוטע, שיינע געזונטע קינדער און דער מאן האט פרנסה. א נארישע פרוי פארניכטעט דאס אלעס מיט אירע הענט. צוליב דעם איז זייער וויכטיק, אז די פרוי זאל א כשר, מאראליש אידיש הויז פירן, אנטויל נעמען אין צדקה און די קינדער דערציהען אויפן אידישן וועג, אין דעם זכית וועט דאס אידישע הויז זיין געבענטשט מיט געזונט, פרנסה און שלום בית.

"כבוד" אין דער אידישער רעליגיעזער עטיק

עס זיינען פאראן פיל לערעס וועגן כבוד. עס ווערט געלערנט אז א מענטש זאל זיך נישט נאכיאגן נאך כבוד, ווייל דער וואס לויפט נאך כבוד לויפט דער כבוד

say, "He who runs after greatness, greatness runs from him." (Erubin 13b)

There are, however, different concepts of honor, such as the honor due to the rabbi, the honor due to the Torah and to its disciples, the honor due to God in Heaven. In the tractate Baba Metzia (59a) we are taught that the husband should give exceeding care to the honor of his wife. We are commanded to honor our parents, as it is written, "Honour thy father and thy mother." (Ex 20:12) Those who honestly observe this commandment may rightly hope that their own children will deal likewise with them.

Make it a habit to offer friendly greetings to everyone at all times. Do not wait for the other person to greet you first, but show your modesty by anticipating him. Such is the mark of the wise man who does not give himself the air of pride.

One should receive every person into the home with a friendly smile. Before parting one should offer the hand with great cordiality but with a serious mien and not with laughter or levity, lest your friend feel offended. In conversation be calm and deliberate. Never stress the "I" and point to your own importance, for people resent that. If you have been successful in business do not emphasize it to your friends, for it might cause you harm on another occasion. The wise man conceals his achievements, the fool boasts of that which he does not even possess.

Refrain from doing anything that might make another person uncomfortable or hurt his feelings. "Do not do unto others, what thou wouldst not have them do unto you."

"He who loves his wife as himself, and respects her more than himself, leads his sons and his daughters on the right path and gives them into a marriage as soon as they are mature, concerning him Scripture says, (Job 5:24) "And thou shalt know that thy tent is in peace." (Yebamoth 62b, Sanhedrin 76b).

Conduct yourself ethically, whether you enter your own home or that of your fellow man, and when you leave, do so with

אווועק פון אים. ווי חול זאגן, כל הרודף אחר כבוד, כבוד בורחת ממנו, דערפאר ווערט געלערנט, אז כבוד דארף מען אפגעבן אנדערע מענטשן.

עס זיינען פאראן אנדערע באגריפן וועגן כבוד, וואס מען דארף אפגעבן דעם רביו, כבוד התורה, מכבד זיין די וואס תורה לערנען, כבוד שמים, דעם כבוד פון גאט ב"ה, און מס' במ"צ ווערט געלערנט אז א מענטש זאל געווארנט זיין אפגעבן כבוד זיין ווייב. עס איז א מצוה אפצונעבן כבוד פאר עלטערן. "כבד את אבך ואת אמך". ווען מ'איז דאס ערליך מקיים דאן קען מען האפן, אז די קינדער וועלן דאס ועלבע טאן פאר אים.

עס דארף זיין די געוואוינהייט פון א מענטש צו באגריפן דעם אנדערן מיט א גוט געמיט צו יעדער צייט. ווארט ניט יענער זאל דיר גריסן. זיי באשיידן און באגריסן פריער ווי מען באגריסט דיר. דאס איז א סמן פון א קלוגן מענטש, וואס האלט זיך ניט שטאלץ.

מ'דארף רעכט פריינדליך אויפנעמען יעדן איינעם, וואס קומט אין שטוב מיט א גוטן שמייכל. ווען מען צווייט זיך, זאל מען ערענסט מיט דער גרעסטער פריינטשאפט די האנט געבן, ניט שפאסן אדער לאכן און לענות וויצן זאגן. פילייכט וועט זיך דיין פריינט באליידיקט געפינען. ביים רעדן מיט א מענטש זאלסטו געלאזן, שטיל, קיינמאל ניט גרויסשטעלן דעם, "איד", און קיינמאל ניט וועלן ווייזן דעם "איד", ווייל דאס גלייכט די מענטשן ניט.

האסטו דו געמאכט א גוט געשעפט, צייג דאס ניט ארויס דיין פריינט, ווייל דאס קען דיר שאדן ביי אן אנדער געלעגנהייט. א חכם לייקענט וואס ער האט. א נאך בארימט זיך מיט דעם אויך וואס ער האט ניט.

טו קיין זאך, וואס וועט דעם צווייטן מאכן אויבאקוועם, אדער פארלעצן זיינע געפילן. טו דיין מיטמעטש ניט וואס דו ווילסט ניט מ'זאל דיר טאן.

ווער עס ליבט זיין פרוי ווי זיך אליין און אכטעט זי מער ווי זיך זעלבסט און ניט זיינע קינדער א גוטע דערצייונג און מאכט חתונה די קינדער יונג, דער לעבט גליקליך און צופרידן.

פארהאלט זיך עמיש ווען דו קומסט אין שטוב צו דיר אדער צו דיין מיט-מענטש פריינט און ווען דו גייסט אוועק זאלסטו מיט א שמייכל (פנים) געזיכט פארלאזן דאס הויז. גיי ניט פלוצלונג אריין צו דיר אין הויז, איבערהויפט צו א פרעמדן קלאפ אן צוערשט.

ביים עסן זאלסטו באקוועם זיצן ביים טיש, ווי אויך ביי א פרעמדן. מיט דעם ציינסטו דו דיין צופרידענהייט וואס יענער דערווארט פון דיר. און אייל זיך ניט

a friendly smile. Do not enter your house suddenly; much less knock violently at the door.

When eating sit down comfortably at the table, even when you are with strangers; thereby you show the satisfaction which the other expects of you. Do not eat too fast or too slowly, but so that you should not be a burden to your friend.

Limiting conversation while eating, and in general showing much patience is good conduct. After the meal it is the proper occasion to sit down and discuss business and family affairs.

Keep silent when you hear evil talk concerning your fellow-man, for silence is gold. If it is reported to you that another person has maligned you, pretend that you are not listening. Show no interest, and regard it as unimportant. However, a person should endeavour to please others. He should learn to see his own faults and overlook those of others. Let your eye be kindly and your soul meek.

Good friends who meet daily may omit the handshake.

Everything you do in company should demonstrate your respect for those present. Do not be a flatterer in company, for many people dislike it. Do not go near a person who is writing or reading a letter.

When you walk in the street be ever considerate of the comfort of others. Thus, when walking always keep on the right side of the way. It is improper to eat on the street.

Apart from striving to be an industrious and efficient homemaker, a woman should also aim at acquiring a good education. In that case, she will be precious above gold — a sister, a companion, a mother, a friend, a life mate for her husband.

Do not be rash in believing evil rumours concerning any person.

Always associate with good and decent people, if your reputation is precious to you. Do not become too intimate with new acquaintances — just be friendly and courteous. Think before you speak. Avoid indistinct enunciation, do not speak too fast and be concise.

מיטן עסן. עס לאנגזאם, נישט צו לאנגזאם און נישט שנעל, נאר געהעריק, אז דו זאלסט נישט צולאסט זיין יענעם.

ביים עסן איז בעסער וואס ווייניגער צו שמועסן און איבערהויפט זייער נעדולדיק צו זיין. דאס איז דאס שענסטע באנעמונג. נאכ'ן עסן זעצט מען זיך אוועק און מ'שמועסט וועגן געשעפטן און פון פאמיליע אנגעלעגנהייטן.

אויב דו וועסט הערן אויף דיין מיט-מענטש שלעכטס רעדן, זאלסטו שווייגן, ווייל שווייגן איז גאלד. אויב מ'וועט דיר זאגן, אז יענער האט אויף דיר געשינפט, זאלסטו זיך מאכן ווי דו הערסט דאס נישט און קיין אנטפארט געבן, ווי דו האלסט דאס פאר א קלייניקייט. אימער זאל א מענטש זוכן צופירן צו שטעלן אנדערע. ער דארף זעהן זיינע אייגענע פעלערן און דעם צווייטנס נישט וועלן דערזעהן. דיין אויג זאל זיין גוט און דיין נשמה זאל.

מענער וואס זיינען גוטע פריינט און זעהען זיך יעדן טאג, לאזט מען אויס דעם האנט דרוק.

יעדע זאך וואס דו טוהסט אין די געזעלשאפט דארף אויסדרוקן רעספעקט צו די אנדערע. זיין נישט קיין שמיכלער אין די געזעלשאפט ווייל פילע גלייכן דאס נישט.

גיי נישט צו נאנט צו דעם וואס שרייבט אדער ליינט בריוו.

ווען דו גייסט אין גאס דארפסטו אימער געדענקען וועגן דער באקוועמליכקייט פון אנדערן מענטשן.

ווען מען גייט אין גאס זאל מען אימער זיך רעכטס האלטן.

עס איז נישט שיין צו עסן אויף דער גאס.

געבן דער ווירטשאפט פון א פלייסיקע פרוי איז נאר אביסל גוט גוטע דער-ציהונג. דאן איז אזא פרוי מער ווערט ווי גאלד. זי איז די פרוי, שוועסטער, ברודער, מוטער, פריינדין און לעבענס קאמפאניאן פון איר מאן.

אייל דיר נישט צו גלויבן שלעכטע קלאנגען וועגן קיינעם.

חבר זיך אימער מיט גוטע און אנשטענדיקע מענטשן, אויב דיין אייגענע רעפוטאציע איז ביי דיר טייער. זיי נישט צו פיל היימיש מיט נייע באקאנטע נאר פריינדליך און העפליך.

טראכט איידער דו רעדסט, רעדט אין א קלארע אויסשפראך, רעד נישט צו שנעל און אלץ בקיצר.

Discuss business only at a suitable time, and tell no secrets against a third person, for your friend will be led to believe that you treat him in the same manner. Do not pass on any news unless you are sure of its correctness. Do not be inquisitive over matters that are none of your concern.

Do not undertake to do that which you are unable to do, but in doing a meritorious deed be the first and foremost protagonist. Never endorse a draft for another person, for once you take the responsibility you must pay. Be therefore as careful as possible and you will save yourself many restless days and sleepless nights.

Miserliness is as a sickness for oneself and his family. Adopt the middle road. Do not stint in a case of need, for where a good deed is concerned you will create pleasure for yourself and also help the other person.

Do not maltreat your family whether through speech or through miserliness. For if you do not spend money at the proper time, wherefore do you live?

Do not maltreat anyone, whether Jew or Gentile.

רעד וועגן ביזנעס נאר אין דער פאסענדער צייט און זאג קיינעם קיין סוד, קעגן אן אנדערן מיטמענטש, נישט יענער זאל דענקען אז דו רעדסט פון אים. דערצייל קיין נייעם וועגן דו ביזט נישט זיכער אין זייער ריכטיקייט.

זיי נישט נייגעריג צו דערגיין פרעמדע זאכן.

נעם זיך נישט אונטער צו טאן דאס וואס דו קענסט נישט, אבער ביי א מצוה

זיי דער ערשטער און דער שטארקסטער קעמפער.

שרייב נישט אונטער א וועקסל קיינעם, ווייל ווי באַרד דו האסט גענומען די פאראנטווארטליכקייט פאר יענעם מוסט דו דאס אויך באַצאלן. די עצה איז, גיב וויפֿל קעש דו קענסט, אזוי וועסטו ניצל ווערן פון פיל שלעכטע מענ און נעכט.

קארג, איז א קראנקהייט פאר זיך אליין און פאר זיי בני בית. נעם דעם מיטל-וועג ווי עס מוז זיין. זיי נישט קארג ביי א מצוה. דו מאכסט זיך מיט דעם פארגעניגן און יענעם העלפטו דו.

קווייל נישט דיין בני בית נישט מיט קיין רייד. זאלסט געבן אין צייט געלט אין הויז, פארוואס לעבסט דו?

קווייל קיין פרעמדן מיטמענטש, אויך ווען עס א נישט-איד.

נעם זיך נישט אונטער צו טאן דאס וואס דו קענסט נישט, אבער ביי א מצוה

זיין נישט קארג.

ווען דו ביסט א גאסט ביי דיין חבר זאלסטו אים נישט פארשרייבן וואס דו ווילסט עסן אדער טרינקען, פיליכט וועט דאס דיין פריינט צו לאסט פאלן.

ווען דו ביסט א געלאדענער צו א חתנה אדער אנדערע מאלצייט צו דיין חבר, זאלסטו דאס נישט צוריקווייזן, ווייל דאס איז דער כבוד וואס קענסט דיין חבר טאן.

א תח' זאל נאר עסן ביי זיין טיש נישט ווי פילע מאכן, עסן אלעס און ביי אלעם דאס ווערט פאררעכענט פאר א בזוין התורה און חלל השם בשם ספר.

א תח' זאל זיין א צופרידענער, זאל יעדן מענטש אויפנעמען בסבר פנים יפות און זאל זיך נישט אנטזאגן פאר א טובה מיט זיין מיט מענטש, דען וואס וועט דער נישט תח' וועגן אים זאגן און אורטיילן און דאס קען קומען צו א חילול השם, ווען דער מענטש וויל אז זיינע קינדער זאלן עשירים זיין וואס זאל ער טאן, געבן פיל צדקה מס' כלה, דען ווי מער דער בעל בית טוט מיט דעם ארעמאן, טוט דער ארעם מאן מיט דעם בעל בית נ'מ כתובות ס'ז.

חז"ל לערנען אונז ווען עלטערן קומען אז צו קינדער זאלן זיי נאר ביי א טאכטער וואוינען נישט ביי א זון.

דער וואס ליבט זיינע שכנים און איז מקרב זיינע קרובים און מאכט חתנה יתומים און ארעמע קינדער און העלפט די ארעמע וואס רופען צו אים, זאגן חז"ל אויף אים איז געזאגט געווארן ווען דו וועסט רופט צו גאט וועט ער דיר צוהערן.

THE HUMAN BODY AND HEALTH

The human body is a machine, which consists of different parts or organs. Each part has a certain function, fulfils a definite purpose. If any important part of the machine ceases to do its work, the machine will be stopped completely. Similarly, if an important organ of the body, such as the heart, the stomach, or the lung, would cease to do its work, the body cannot survive. If the body is in a perfect condition of health, it means that all the organs function properly; if, however, one organ within the body is faulty so that it does not function properly, then the body is diseased.

In order to avoid diseases, one must know their origins and causes. The causes of disease may be divided into two classes: abuses of the body and external foes. If we use a certain organ of the body improperly the organ becomes damaged or diseased. Thus if the stomach receives poor nourishment; or, even if the food is of good quality but in excess quantity, or improperly prepared, or taken at the wrong time, then the stomach becomes diseased.

If the heart is overstrained through excessive exertions or through constant agitation, the result is a heart defect. If one breathes incorrectly or not deeply enough, or if the chest is subjected to constriction, the lungs become weakened. If the sexual functions are abused, one wastes away prematurely. If the call of nature is not followed, constipation is the consequence.

All these are examples of damages which the human being inflicts upon himself, and whereby he ruins his health. We shall subsequently discuss the ways in which these diseases may be avoided, and how personal health may best be achieved.

דער מענטשלעכער קערפער און די געזונטהייט

דער מענטשלעכער קערפער איז א מאשין, וואס באשטייט פון פארשידענע טיילן אדער ארגאנען: יעדער טייל האט א געוויסע פונקציע, עס טוט עפעס אויף. זאל א געוויסער וויכטיקער טייל פון די מאשין אויפהערן צו טאן זיין ארבעט וועט זיך די מאשין אינגאנצן אפשטעלן. אזוי אויך ווען איין וויכטיקער ארגאן פון קערפער, ווי דאס הארץ, דער מאגן, די לונג, זאל אויפהערן טאן זיין ארבעט, וועט דער קערפער אויפהערן צו לעבן. ווען דער קערפער איז אין א גוטן צו-שטאנד געזונט, אלע ארגאנען זיינע פונקציאנירן ווי עס דארף זיין. ווען אבער איין ארגאן אין קערפער איז פעלערהאפטקייט, ער פונקציאנירט נישט ווי עס דארף צו זיין, הייסט עס, אז ער איז קראנק.

כדי אויסהיטן זיך פון קראנקהייטן, מוז מען וויסן פון וואנען קראנקהייטן נעמען זיך, וואס עס פאראורזאכט זיי. די אורזאכן פון קראנקהייטן קענען איינגע-טיילט ווערן אין צוויי קלאסן: מיסברויכונגען פון קערפער און אויסערלעכע פיינד, ווען מיר געברויכן איין ארגאן פון קערפער נישט ווי עס דארף זיין ווערט דער ארגאן פאדרארבן אדער קראנק. נישט מען דעם מאגן שלעכטע שפייז, אדער גוטע נאר צו פיל, אדער נישט ריכטיג צוגעגרייט, אדער נישט אין דער צייט, ווערט דער מאגן קראנק. ארבעט מען איבער דאס הארץ דורך גרויסע אנשטרענגונגען, שטענ-דיקע אויפגענונגען, קריגט מען א הארץ פעלער. ווען מען אטעמט שלעכט, אדער נישט גענוג טיף, אדער מען קוועטשט צונויף די ברוסט ווערט אפגעשוואכט די לונג. מיסברויכט מען די געשלעכטליכע פונקציע, ווערט מען אפגעשוואכט פאר דער צייט: פאסט מען נישט אויף די פאדערונגען פון דער נאטור, ליידעט מען פון פארשטאפונג. דאס זיינען די ביישפילן פון שאדן, וואס דער מענטש טוט זיך און פאדרארבט זיין געזונט. צו דעם אלעמען וועט דער לעזער געפינען ווייטער ווי אזוי זיך צו היטן פון קראנקהייטן און שטרעבען פאר דער געזונטהייט.

PHYSIOLOGY

The human body is composed of a great number of parts, which are called the organs of the body, each organ carrying out a certain function. The science of the structure of these organs is called anatomy, whereas the study of their functions is called physiology.

We cannot understand the physiology of an organism without knowing something about its anatomy. We must also understand that each organ does not only carry out its own tasks, but must function in harmony with all other organs which interact with it. Thus, it is the function of the stomach to digest the food; it is the function of the heart to circulate the blood; and it is the function of the brain to perceive and to think. If the heart would fail to circulate the blood, and the stomach would not process the food, then the muscles would cease to function, and the brain would be unable to perceive or to think. The functions of the organs are, therefore interdependent.

Physiology, then, is the science of the vital processes, going hand in hand with the anatomical description of the organs. In order, however, to be able to explain the physiological functions of organisms, one must also take into account the laws of the inorganic world, the sciences of physics and chemistry, which govern living organisms, just as they regulate the inorganic world. Thus, if we discuss the eye, we must take recourse to physics, which deals with the laws of optics. The process of digestion can only be explained through the chemical reactions which take place in the stomach. The muscles operate by the laws of mechanics, which are a branch of physics. The vital functions of the organs are founded upon the chemical elements and the physical laws.

The body is composed of a number of chemical elements which are also found elsewhere in nature. Chemical analysis has led to the discovery of over 90 elements, which exist in the world, and some of which also compose the human body.

The human body consists of 16 elements: oxygen, hydrogen, nitrogen, phosphorus, fluorine, carbon, calcium, sulphur, sodium,

פיוזאלאגיע

דער מענטשלעכער קערפער איז צונויפגעשטעלט פון פילע פארשידענע טיילן, וועלכע ווערן אנגערופן די ארגאנען פון קערפער, יעדער ארגאן טוט אויף א געוויסע ארבעט. ווי אזוי זיי זיינען געבויט הייסט אנטאמיע, די רעזולטאטן וואס זיי ברענגען הייסט פיוזאלאגיע.

מיר קענען נישט פארשטיין די פיוזאלאגיע פון אן ארגאניזם איידער מיר ווייסן נישט עפעס וועגן זיין „אנטאמיע“. מיר מוזן וויסן, אז יעדער ארגאן טוט נישט בלויז זיין אייגענע ארבעט נאר עס ווירקט אויך הארמאניש מיט די אנדערע ארגאנען, וואס עס האט אן איינפלוס אויף זיי און וועלכע האבן אן איינפלוס אויף אים. די ארבעט פון מאגן איז צו פארדייען דאס עסן, די ארבעט פון הארץ איז צו טרייבן דאס בלוט, די ארבעט פון מארד איז צו פילן און דענקען. ווען דאס הארץ זאל נישט טרייבן דאס בלוט און דער מאגן זאל נישט איבערקאכן די שפיץ, די מוסקולן וועלן נישט ארבעטן און דער מארד וועט נישט קענען פילן און דענקען. די פונקציע פון איין ארגאן בעדינגט די פונקציע פון דעם אנדערן ארגאן און איז אויך אפהענגיק פון אים.

די פיוזאלאגיע איז די וויסענשאפט פון די פראצעסן פון לעבן

האנט אין האנט מיט די אנטאמיע באשרייבונגען פון די ארגאנען. צו קענען דערקלערן די פיוזאלאגישע פונקציעס פון ארגאנישע וועזענעס, מוזן אין באטראכט נעמען די געזעצן פון דער אונטארגאנישער וועלט, די פיזיק און כעמיע וויסענשאפט.

די זעלבע וואס רעגולירן די אונטאלעבטע וועלט, ווירקן אויך אויף דעם געביט פון באלעבטע ארגאנישע וועזענעס. ווען מיר שמועסן פון אויג מוזן מיר אנקומען צו פיזיק, וואס פארהאנדלט דאס געזעץ פון ליכט, דער מאגן פארדייהונג דערקלערט זיך דורך כעמישע ענדערונג, וואס עס קומט פאר אין מאגן. די מוסקולן זיינען די געזעצן פון מעכניק, וועלכע זיינען א צווייג פון פיזיק. דער יסוד פון די לעבנס טעטיקייט, די ארגאנען זיינען כעמישע עלעמענטן און פיזישע געזעצן. די כעמישע עלעמענטן אין קערפער זיינען פארשידענע וואס געפינען זיך אין דער נאטור. דורך א כעמישן אנאליז איבער 90 עלעמענטן. דאס איז די יסודות, וואס עקזיסטירן אויף דער וועלט און אויך אין מענטשליכן קערפער. אין דעם מענטשלעכן קערפער געפינען זיך זעכצן כעמישע עלעמענטן: אקסידזשען, היידראשען, נאטריע, פאספאר, פלארין, קארבאן, קאלסום, סאלפער, סאדיום, אייראן, אייראדיום, קלארין, פאסטאסיום, מענדזשעניום, מאגנעזיום, סאליקאן. די זעלבע 16 עלעמענטן געפינען זיך אויך אין דער ערד און אין עסנווארג.

iron, iodine, chlorine, potassium, manganese, magnesium, and silicon.

Oxygen, hydrogen, and nitrogen are gaseous, when in a free state, but in the body they form compounds with the other elements in various proportions and appear in different forms. Oxygen and hydrogen are the elements contained in water. These elements, combined with carbon, nitrogen, sulphur, and other elements in various proportions, compose the flesh, the blood and the other tissues in the body. The three gases constitute 98% of the weight of the entire body.

A combination of various elements is called a compound. The compounds within the body are divided into mineral or inorganic compounds, i.e. such as are also found in the inanimate world, and organic or carbon compounds, which are only found in living organisms.

Inorganic compounds in the body are: water, in all the tissues; chloric acid, in the stomach; ammonium, in the urine; calcium phosphates, in the bones; common salt, in the blood.

The organic compounds are divided into three classes:

- 1) Albumins, or proteins;
- 2) Carbohydrates, such as sugar, gum, and starch;
- 3) Fats or hydrocarbons, such as oils and greases.

All organic compounds contain carbon, together with oxygen and hydrogen. The proteins are the only compounds, which also contain nitrogen, and are therefore known as nitrogenous substances. The carbohydrates and the hydrocarbons consist of the three elements, carbon, hydrogen, and oxygen; only with the difference that in the former the hydrogen and the oxygen form the same proportions as in water, whereas in the latter they are not found in such a proportion.

The proteins are compounds of a very complex nature; hence they are easily subject to chemical transformation. They are the most important components in the tissues of living organisms and form the basis for the wonderful and to-date still mysterious vital substance, which is called the protoplasm.

The protoplasm is the physical basis of all living organisms.

די עלעמענטן זייערשטאף, וואסערשטאף און שטיקשטאף עקזיסטירן אין א פרייען צושטאנד אין פארם פון גאז; אין קערפער זיינען פארבונדן מיט די אנדערע עלעמענטן אין פארשידענע פראפארציעס, און נעמען אן אנדערע פארמען. זייערשטאף און וואסערשטאף איז די פארבינדונג פון וואסער; צוזאמען מיט קויל-שטאף, שטיקשטאף סולפיר און אנדערע עלעמענטן אין געוויסע פראפארציעס, שטעלן זיי צונויף דאס פלייש און בלוט און אנדערע האפטיגע געוועבן אין קערפער; די 3 גאזן מאכן אויס 98% פון גאנצן געווייכט פון קערפער.

מערערע עלעמענטן צוזאמענגעבונדן הייסט צונויפזאץ (קאמפאונד). די צו-נויפזאצן פון קערפער ווערן איינגעטיילט אין מינעראל אדער אונארגאנישע, אזעלכע וואס געפינען זיך אויך אין דער אונבאלעבטער וועלט; און אין ארגאנישע אדער קוילשטאף צונויפזאצן, וועלכע געפינען זיך נאר אין לעבענדע ארגאניזמען.

(ארגאנישע צונויפזאצן אין קערפער: וואסער אין אלע געוועבן בלאר, זייערע אין מאגן; אמאניום אין די אורין, קאלך פאספאטען אין די ביינער, שפיין זאלץ אין בלוט).

די ארגאנישע צונויפזאצן זיינען איינגעטיילט אין 3 קלאסן:

1. איי ווייס (אלבומען) שטאפן אדער פראטעאונען;
2. קארבאהידראט שטאפען, ווי צוקער, גומי, קראכמאל;
3. פעטע שטאפען, הידראקארבאנס, אויל, שמאלץ.

אלע ארגאנישע צונויפזאצן אנטהאלטן דעם עלעמענט קארבאן אדער קויל-שטאף אין פארבינדונג מיט זייערשטאף און וואסערשטאף; פראטעאיןען זיינען די איינציקע צונויפזאצן, עס אנטהאלט אהוץ די איבעריקע אויך שטיקשטאף, אדער ניטראגען און הייסן מיטן נאמען ניטראגענע שטאפן. די קארבאהידראטן ווי די הידראקארבאנס באשטיהען פון 3 עלעמענטן קארבאן, הידראגען און אקסיגען מיט דעם אונטערשייד די ערשטע געפינען זיך די הידראגען און אקסיגען אין דער פראפארציע וואס פארמירט וואסער, די לעצטע געפינען זיך ניט אין אזא פראפארציע.

די פראטעאיןען זיינען זעקס קאמפליצירטע צונויפזאצן און דעריבער שטארק אונטערווארפן דער מעגליכקייט צו ווערן כעמיש געענדערט. זיי זיינען די ווייכ-טיקסטע שטאפן אין די געוועבן פון לעבעדיקן ארגאניזם און ליגן אין גרונד פון דעם וואונדערבארן און דערוויילע נאך מיסטעריעזן לעבענס שטאף, וועלכער איז באקאנט אונטער דעם נאמען פראטאפלאזמע.

די פראטאפלאזמע איז דער פיזישער באזיס פון אלע לעבעדיקע ארגאניזמען.

These are the physiological characteristics of the protoplasm:

- 1) Reaction: i.e.
the capacity to react to an external stimulus;
- 2) Assimilation: i.e.
the capacity to absorb foreign substances and to assimilate them;
- 3) Growth: i.e.
the capacity to grow to a certain extent by means of assimilation;
- 4) Reproduction: i.e.
the capacity to reproduce through the emission of similar particles which are able to continue an independent existence;
- 5) Elimination: i.e.
the capacity to eliminate useless products.

These five properties of living organisms are the chief points with which physiology occupies itself, and which serve to explain the vital processes of the human organism.

Life is subjected to constant changes of two opposed tendencies: constructive and destructive. While assimilation of foreign substances for the purpose of construction is proceeding, it is always accompanied by destruction and decomposition as a result of chemical reactions within the protoplasm, which is evidenced by the waste products, which the organism has to eliminate.

The self-contained units in which the protoplasm is found are called cells, each cell living an independent life: it is born, it grows, it is active, it reproduces, it declines, and finally dies.

Among the tissues which support the organs and constitute the framework of the body, the bones take the most important place. In the adult human body there are over 200 bones. Chemically, the bones consist of two substances: two thirds of calcium phosphates and one third of collagen. Structurally, each bone consists of two types of tissue: a hard, compact tissue outside, and a spongy tissue inside.

די פיזיאלאגישע כאראקטער שטריכן פון פראטאפלאזמע:

1. רייצבארקייט; דאס איז די אייגענשאפט אפצונעמען מיט א געוויסע אויסערליכע אנרעגונג.
2. אסימילירונג; די קראפט אריינצונעמען אין זיך פרעמדע שטאפן און איבערארבעטן זיי אויף אייגענע.
3. וואקסן; דאס מיינט זיך פארגרעסערן ביז א געוויסע מוס דורך דער קראפט פון אסימילירונג.
4. רעפראדוצירן; אפטיילן פון זיך ענליכע טיילן וואס קענען פארזעצן דאס זעלבע לעבן.
5. אפוארפן און ארויסגעבן פון זיך אוננוצלעכע פראדוקטן.

די 5 אייגענשאפטן פון לעבעדיקע וועזענע ווינען די הויפט פונקטן מיט וועלכע די פיזיאלאגישע באשעפטיקט זיך, כדי צו דערקלערן די לעבנס טעטיקייט פון דעם מענטשליכן ארגאניזם, אומדאמיט אויסצודריקן אז אלגעמיינעם באגריף וועגן פיזיאלאגישן לעבן.

לעבן איז א צושטאנד פון ניט אויפהערליכע ענדערונגען, וואס הענגען אפ פון צוויי געגענעזעצטע פראצעסן: פון אויפבויע און צושטערונג.

אסימילירענדיק אויסערליכע שטאפן אין זיך, דאס בויען, איז אבער שטענדיק באגלייט פון פארניכטונג און צושטערונג, וואס קומען פאר אין די ענדערליכע צונויפזאצן פון דער פראטאפלאזמע, ווי דאס ווייזט זיך ארויס אין די אפפאל פראדוקטן, וואס דער ארגאניזם מוז פון זיך ארויסגעבן. פראטאפלאזמע הייסן צעלן, באוועגליכע כרואים, יעדער צעל לעבט איר אייגענעם לעבן: זי ווערט גע-בוירן, וואקסט, איז טעטיק, פארמערט זיך, ווערט שוואכער און שטארבט ענדליך אפ פון אלע בונד געוועבן וועלכע האלטן אונטער די ארגאנען און בילדן דאס געשטעל, ווערן פון קערפער פארנעמען די ביינער דאס וויכטיקסטע פלאץ.

אין דערוואקסענע מענטשנס קערפער געפינען זיך 200 ביינער, די כעמישע קאמפאזיציע.

ביין באשטייט פון צוויי שטאפן: פון קאלץ פאספאטען, צוויי דריטל און איין דריטל הייסט קאללאזשען. דער געבוי פון א ביין באשטייט פון צווייערליי געוועבן, פון א הארטן קאמפאקטן געוועב פון דרויסן און פון א שוואם געוועב אינעוועניג.

דער מארד ביין איז איינגעטיילט אין צוויי סארטן רויטע און געלע, דער רויטער מארד געפינט זיך אין די רוימען פון שוואם געוועב, ער אנטהאלט פיל

There are two types of bone marrow: red and yellow. The red marrow is found in the interstices of the spongy bone tissue. It contains much blood and a great number of marrow cells. The yellow marrow fills the hollows of the long bones and consists mostly of fat cells, and many blood vessels.

In young children the bones consist entirely of organic substances and are therefore not subject to fractures. With advancing age the bones contain a higher percentage of mineral matter and are therefore easily fractured.

THE MUSCLES AND THEIR PROPERTIES

The muscles are what is commonly called the flesh. Because of their property of being contractible we are enabled to carry out the various movements of the body.

One class of muscles are known as the voluntary or skeleton muscles, all those which are attached to the bones and by means of which we move all the members of the body, as we desire. The non-voluntary muscles of the interior, such of the stomach, of the intestines, and of other internal organs are not under the control of our volition. The ligaments which participate in walking are called sinews with whom all the muscles of the body are connected. Systematic exercises have a remarkable effect upon the growth and strength of all the muscles of the body. They promote the development of muscle tissue. Strengthening of the muscles also provide the joints with stronger ligaments and cause a better development of the bones.

Once we comprehend the composition of the human body, we must explain in what manner and from what sources it receives its nourishment and vitality. We have already enumerated the three important types of substances, proteins, starches, and fats, which are indispensable to the functioning of the body. We shall now discuss, whence we derive them, and how much of each we need to sustain the process of living.

The proteins, starches, and fats are found in meat, fish, eggs, bread, butter, milk, peas, beans, lentils, leaf vegetables, herbs, nuts, fruit, mushrooms, coffee, and tea. Thus, when we

בלוט און א גרויסע צאל מארד צעללן. דער געלבער מארד פילט אן דעם קנאל פון די לאנגע ביינער און באשטייט איבערהויפט פון פעטס צעלן און א סך בלוט אדערן. ביי יונגע קינדער באשטייען די ביינער אינגאנצן פון אנימאלע שטאפן און ברעכן זיך דעריבער קיינמאל נישט. דערגעגן ביי אלטע לייט ענטהאלטן די ביינער א גרעסערן פראצענט מינעראלע שטאפן און ברעכן זיך דורך זייער לייכט.

די מוסקולן און זייער אייגענשאפט

די מוסקולן זיינען דאס וואס מען רופט געוויינליך פלייש. דורך זייער אייגענשאפט צו קענען זיך צונויפציהען האבן מיר כוח אויסצופירן אלערליי בא-וועגונגען אין קערפער.

עס זיינען דא פרייוויליגע אדער סקעלעט מוסקולן. אלע מוסקולן, וואס זיינען באהעפט צו די ביינער פון סקעלעט, דורך וועלכע מיר באוועגן אלע גלידער פון קערפער ווי מיר ווילן. די ניט פרייוויליגע אינווענדיגע מוסקולן ווי פון מאגן, געדערם און אנדערע אינווענדיגסטע ארגאנען, די שטייען ניט אין קאנטראל פון אונזער ווילן. די מוסקולן וואס נעמען אנטויל פון גיין הייסן איקע מוסקולן, וואס אלע מוסקולן פון קערפער זיינען מיט די פארבונדן. סיסטעמאטישע איבונגען האבן א מערקווירדיקן איינפלוס אויף דעם וואקס און געבוי פון אלע מוסקולן פון קערפער. מוסקולערע איבונגן שאפט מוסקול געוועב. שטארקע מוסקולן גיבן די געלעגנע קרעפטיגערע לוגאמענטן און בעסער אנטוויקעלטע ביינער.

ווען מיר האבן דערקלערט דעם ארגאנישן צונויפזאץ פון די מאשין פון מענטש, מוזן מיר דערקלערן דורך וועלכע אומשטענדן און דורך וואס זי באקומט איר גערונגס באטריב און לעבנס קראפט. מיר האבן שוין דערקלערט די 3 סארטן וואס נויטיגט זיך, פראטעינען, קראכמאל, פעטע שטאף, דורך וועלכע וויכטיקע און אומענדערליכע קרעפטן ווערט די מאשין באטריבן. מיר וועלן יעצט דערקלערן פון וואנען מיר נעמען דאס און וויפיל עס איז נויטווענדיק צום לעבנס באטריב פון יעדן איינעם געגענשטאנד: די פראטעינען, קראכמאל, פעטע שטאף געפינען זיך אין פלייש, פיש, אייער, ברויט, פוטער, מילך, ארבעס, באב, לינזן, בלעטער גראז, ניס, פרוכטן, שוועמלאך, קאווע, טיי. ווען מיר עסן פוטער מיט ברויט דערצו טרינקען מיר מילך האבן מיר אלע 3 סארטן. די מילך אנטהאלט 4% פעטס, 5%

eat bread and butter, together with some milk, we partake of all three types: the milk contains 4% fats, 5% sugar, and 3% proteins; the bread contains 12% proteins, and 75% starches; and the butter contains 84% fats, 12% water, and 2½% salt. One ounce of butter has 200 calories.

Most important are the proteins, because the muscle tissues and cells consist mostly of proteins. Since these are gradually used up, they must be replenished, in order to maintain the balance; and if the body does not receive any proteins, it cannot survive. The starches and the fats provide energy and driving power for the body, just as the steam for the steam engine. The starches and the fats are transformed into sugar in the body. In order that the proteins should be able to perform their important tasks, the fat and the sugar must be consumed, in order to give the body the necessary heat and energy. Thereby the normal body temperature of 98½ degrees is maintained. Thus the starches and the fats provide the driving power for the body and assist in maintaining its temperature.

A worker needs 3,000 calories per day. These should be distributed, as follows: 120 grams proteins, yielding 492 calories; 60 grams fats, yielding 550 calories; 500 grams starches, yielding 2050 calories.

One pound of beef contains 120 grams proteins; 2½ ounces butter contains 60 grams fats; 2 pounds of bread contain 500 grams of starches. Now, if one eats eggs, which contain 12% proteins and 12% fats, or various green vegetables, or fish which contains 26% proteins (37% in the case of smoked fish), it may be easily seen that the 3,000 calories may also obtain through other things, viz.: fish, containing 26% proteins; 1 pound beef, containing 120 grams proteins; 2 pounds bread, containing 2 ounces proteins and 52% starches; 1 egg containing 12% proteins and 33% fats; milk, containing 3% proteins, 4% fats, and 5% sugar; cheese, containing 30% proteins, 36% fats, and 3% water; bread, 9% proteins, and likewise everything cooked or baked with flour; barley, 11% proteins, 7% starches, 2%

צוקער, 3% פראטעאין; דאס ברויט ענטהאלט 12% פראטעאין, 75% קראכמאל; פוטער ענטהאלט 84% פעטס, 12% וואסער, 2½% זאלץ. איין אונץ פוטער האט 200 קאלאריעס.

דאס וויכטיקסטע איז פראטעאין, ווייל די מוסקולן געוועב און צעלן באשטייען איבערהויפט פון פראטעאין. זיי ווערן נאכאנאנד אפגענוצט, מוזן זיי צוקריגן פראטעאין, כדי אויסצוגלייכן זייער באלאנס. קריגט דער קערפער קיינע פראטעאין קען ער נישט לעבן. דער קראכמאל און דאס פעט שטאף גיבן דעם קערפער ענערגיע טרייב קראפט ווי די פארע פאר די דאמפ מאשין. פון קראכמאל און פון פעטס שטאף ווערט אין קערפער צוקער. די פראטעאין מאכט איר וויכטיגע ארבעט, פארניכטעט דאס פעטס און צוקער אומדערמיט צו געבן דעם קערפער די נויטווענדיקע היץ און ענערגיע, אומדערמיט אויפהאלטן זיין נארמאלע טעמפעראטור פון 98 און א האלב גראד, ווייל די קראכמאל און פעטס גיבן די באטריב קרעפטן און די נויטיקע ענערגיע דער קערפער און די טעמפעראטור. ביי איין ארבעטער איז נויטווענדיג 3000 קאלאריעס א טאג, ווערט דאס פאלגענדע פארטיילט: 120 גראם פראטעאין, 492 קאלאריעס; 60 גראם פעטס, 550 קאלאריעס; 500 גראם קראכמאל, 2050 קאלאריעס; רינד פלייש א פונט ענטהאלט 120 גראם פראטעאין; 2½ אונץ פוטער האט 60 גראם פעטס; 2 פונט ברויט ענטהאלט 500 גראם קראכמאל; יעצט ווען מען עסט אייער וואס האבן 12% פראטעאין און 12% פעטס אדער אנדערע גרינע זאכן אדער פיש וואס האט 26% פראטעאין, גערויכערטע פיש 37%.

עס פארשטייט זיך אז די 3000 קאלאריעס קענען מיר פון אנדערע זאכן אויך צוזאמענשטעלן אונצוואר: פיש 26% פראטעאין; 1 פונט רינד פלייש ענטהאלט 120 גראם פראטעאין; 2 פונט ברויט ענטהאלט 2 אונצן פראטעאין, 52% קראכמאל; 1 איי ענטהאלט 12% פראטעאין, 33% פעטס; מילך 3% פראטעאין, 4% פעטס, 5% צוקער; קעז 30% פראטעאין, 36% פעטס, 3% וואסער; ברויט 9% פראטעאין און אלעס וואס פון מיל ווערט געקאכט אדער געבאקן; גערשטענע גרויפן 11% פראטעאין, 7% קראכמאל, 2% פעטס; האבער גריץ 12% פראטעאין, 6% פעטס, 55% צוקער, 10% פלאנץ פאבערן; מאאיז 8% פראטעאין, 70% קראכמאל, 2% פעטס; ארבעס, באב, לינזען, הילזען פרוכט 23% פראטעאין לינזען, 26% פראטעאין 52% קראכמאל, 2% פעטס. קארטאפל איז 1558 איינגעפירט געווארן אין איירלאנד און שפאניע, האט 2% פראטעאין, 18% קראכ-

fats; oat meal porridge, 12% proteins, 6% fats, 55% sugar, 10% gluten; maize, 8% proteins, 70% starches, 2% fats.

Peas, beans, and lentils (pod seeds) contain 23% proteins, (lentils, 26% proteins) 52% starches, 2% fats; potatoes, introduced 1558 in Ireland and Spain, contain 2% proteins, 18% starches; nuts, 16% proteins, (small nuts, 45% proteins) 60% fats, 7% sugar; bananas, 2% proteins, 20% sugar, also salts. Tea contains caffeine and tannic acid; coffee also contains caffeine; cocoa, 13% proteins, 50% fats, 13% starches.

Eggs should be eaten soft. Consumption of proteins should be kept normal, because excessive quantities are dangerous and may act as a poison for the body. It is also very important for the preservation of health to exercise daily one hour in the morning and one hour in the evening, especially those who do sedentary work, such as tailors and watchmakers. Walking, particularly at a rapid pace, is also very beneficial, since it exercises all the muscles and leads to deep breathing, which is very important for the lungs.

HOW THE FOOD IS UTILIZED IN THE BODY

Science tells us that there are 5 nutritious elements in food: starches, proteins, sugar, fats, and mineral salts. There are also five divisions which receive the food.

There are five kinds of juices which digest the food: the saliva, which is found in the mouth digests the starches. (The gastric juices) The juice which is found in the stomach digest the proteins (bile). One juice, which is found in the liver, digests fats (the pancreatic juices). It is found near the stomach and digests starches, proteins, and fats. The juice which is found in the small intestine, digests sugar and all types of foods.

Mineral salts are dissolved by all the juices. When the food is masticated, it becomes saturated with saliva, and the organism becomes ready with the juices to receive the food.

THE HUMAN BODY — AN INTRICATE MACHINE

The mouth — like the kitchen — takes in the nourishment. The teeth grind it. The longer the food is masticated, the more

מאל; נים 16% פראטעאין; קליינע נים 45% פראטעאין, 60% פעטס, 7% צוקער; בענד פרוכט באנאנאס 2% פראטעאין, 20% צוקער, ענטהאלטן זאלצן; טיי ענט האלט טהעאין און טאנין; קאווע ענטהאלט קאפעאין, קאקאא 13% פראטעאין, 50% פעטס, 13% קראכמאל. אייער איז ראטזאם ווייכע צו עסן.

מיר זאלן נארמאל פארטיילן די פראטעאין, ווייל צו פיל איז געפערליך. עס קען זיין גיפט פאר דעם קערפער. עס איז אויך זעהר וויכטיק פאר דער געזונט הייט יעדן טאג גימנאסטיק צו מאכן איבערהויפט די וואס זיצן ביי דער ארבעט, ווי שניידערס, זיינערמאכערס א.א.וו. 1 שעה אין דער פרי און 1 שעה אין אונט. דער ספארט פון שפאצירן איז זייער גוט אין שנעל גיין אימערמיט אלע מוס-קולען זאלן קומען אין באוועגונג און מען אטעמט טיפער, וואס איז זייער וויכטיק פאר די לונגען.

ווי עסנס ווערן אויסגענוצט אין קערפער

די וויסענשאפט זאגט אונז, אז עס געפינען זיך פינף (5) נארהאפטקע עלעמענטן אין דעם שפיין, ווי קראכמאל, פראטעאין, צוקער, פעטס און מינעראלע זאלצן. עס זיינען אויך דא פינף (5) אפטיילונגען, וואס נעמען אויף דעם עסן.

עס געפינען זיך (5) סארטן פליסיקייטן, וואס פארדייט דעם עסן. די סלינע, וואס געפינט זיך אין מויל, פארדייעט קראכמאל (די געסטריק דזשוסעס). די פליסיקייט, וואס געפינט זיך אין מאגן, פארדייעט פראטעאין (בייעל). איי (1) פליסיקייט, וואס געפינט זיך אין לעבער, פארדייעט פעטס (די פענקריט דזשוסעס) געפינט זיך לעבן מאגן, פארדייעט קראכמאל-פראטעאין און פעטס. די פליסיקייט וואס געפינט זיך אין די קליינע קישקעס, פארדייעט צוקער און אלע עסנווארג.

מינעראלע זאלצן ווערן אויפגענומען פון אלע פליסיקייטן. ווען מען צעקייט דאס עסן, נעמט זיך אז מיט דער סלינע און די ארגאנען זיינען גרייט מיט דער פליסיקייט אויפנעמען דעם עסן.

דעם מענטשנס קערפער — א קונציקע מאשין

דער מויל — די קיך — נעמט אריין די עסנווארג. די ציינער צעמאלן עס. וואס לענגער מען קייט, אלץ מער ווערט די שפיין אנגעזאפט מיט דער סלינע, מאכט נאס און ווייך. עס העלפט צו פארדייען די עסנס.

it is saturated by the saliva to moisten and soften it, the better it is for the digestion.

In the stomach — as in a pot — the food is cooked. The heat of the food is beneficial to the body. In the small intestine — as in the dining room — the prepared food is absorbed and utilized to fortify the body.

The large intestine (colon) — like the sink — receives the waste. If the sink is plugged, it is useless to polish it. The pipes must be cleaned out, if the waste is to go down. The stomach must be treated in the same way by providing it with good food and sufficient water.

C O L D S

When a person is weakened, or when the food is not properly utilized in the body, and toxins are accumulated, a cold may ensue in the form of an attack of fever or a catarrh. Sometimes the tonsils or the ears become inflamed. The body will be greatly benefited, if it is allowed to perform its functions. The stomach must be purged. One should not eat, but drink hot water with fruit juices. It is also important to induce perspiration, which will serve to drive out the cold. It is also good to lie in bed, until the fever disappears. It is also important to exercise the lungs.

The question is: how much food is required daily to maintain health? Not every person needs the same food in the same measure. A person can be his own best counsellor, if he knows his own body and the value of foods. There are many physicians and dispensers of medicine, but not many counsellors, because wisdom cannot be weighed and food cannot be measured. The dietetic importance of calories was first discovered at Bethel Creek Sanitarium in 1904. The calories measure the energy content of foods, just as a medicine is measured for the purpose of healing. The same has to be done for every meal: one should know how much food to use and when to use it.

If the stomach cannot digest the food, and it remains unutilized, toxins will accumulate in the body as a result. This leads to colds and to many diseases.

דער מאגן — ווי א טאפ — קאכט איבער דעם עסן, די שפיידווארעמקייט איז נארהאפט פארן קערפער. די קליינע קישקע — דער עס-צימער — נעמט אויף די איבערגעקאכטע שפיידן און גיט קראפט דעם קערפער.

די גראַנע קישקע (קלאָנאָן) — דער סינק — נעמט צו דעם אַפּפּאַל. ווען דער סינק איז פאַרשטאַמפּט, וועט ניט העלפּן מ'זאָל עס פּוצן. מען דאַרף אויסרייניגן די פייפּס, עס זאָל אַרונטערגיין דער אַפּפּאַל. דאָס זעלבע דאַרף מען טאן מיט דעם מאגן: אַפּרייניגן און געבן אים געזונטע שפיידן, אויך גענוג וואַסער.

פ א ר ק י ל ו נ ג

מען באקומט א פארקילונג, ווען דער מענטש איז אפגעשוואכט, אדער ווען דאס עסן איז ניט אויסגעניצט אין קערפער, און עס קלייבן זיך אן טאקסין, און פון דעם ברעכט-אויס א פארקילונג, ווי היץ-קראנקהייט, אדער א קאטער. אין גע-וויסע פאלן ווערן אנטצונדן די מאנדלען אדער די אויערן. מען וועט טאן פיל גוטס פארן קערפער, ווען מ'זאל אים לאזן אַנגיין מיט זיין ארבעט. מען דארף אפרייניגן דעם מאגן, ניט עסן, נאר טרינקען ווארעמע וואסער מיט פרוכט-זאפט. ס'איז אויך וויכטיק נעמען צום שוויצן. דאס וועט ארויסברענגען די פארקילונג פון אינעווייניג. אויך ליגן אין בעט איז גוט, ביז די היץ גייט אוועק. גימנאסטיק פאר די לונגען איז וויכטיק.

די פראגע איז: וויפיל שפיידן דארף מען יעדן טאג, אום צו זיין געזונט? ניט יעדער מענטש דארף די זעלבע שפיידן און די זעלבע מאס. עס ווענדעט זיך אן דעם מענטשן צו זיין דער ראטגעבער צו לערנען דעם אייגענעם קערפער און די ווערדע פון שפיידן. עס זיינען דא דאקטוירים, מעדיצינ-געבער, אבער ניט פיל ראטגעבער. אלזא, ליבע לעזער, קיין שכל קען מען ניט וועגן און קיין עסן קען מען ניט מעסטן. די ערשטע וויסענשאפט פון קאלאריס איז באוואוסט געווארן פון בעטלי-קריק סא-ניטאריום. אין יאר 1904. קאלאריס הייסט: וויפיל וואג עס האט די קראפט פון עסן, און ווי עס ווערט צוזאמענגעשטעלט א מעדיצין פון היילונגען.

דאס זעלבע דארף מען טאן צו די שפיידן מיט יעדן מאלצייט. מען דארף וויסן וויפיל און ווען צו געברויכן.

People with sick organisms, as well as the old and the weak, who do not move around very much, do not need many calories. They must use more fruit and vegetables.

It is important to have much rest, to sleep 8 to 10 hours regularly. It is also important to engage in breathing and muscle exercises and to wash with cold water in the morning. Sunshine and fresh air are necessary. If the stomach is able to digest everything, one should eat frequently. Milk, sweet cream, and olive oil strengthen the muscles and purify the blood, apart from adding weight. Fruit and vegetables are also necessary. One should also remember that, in order to obtain the full value of the food, one should chew slowly and thoroughly, as an aid to the process of digestion.

How many calories does a man need who works hard physically, who is five foot tall and weighs 120 pounds? He needs 1900 calories daily. A man who is as tall, but weighs 130 pounds, needs 2000 calories. A man who is 6 foot tall and weighs 160 pounds, needs 2100 calories. If he weighs 185 pounds, he needs 2900 calories, i.e. he needs more nutritional value.

HIGH BLOOD PRESSURE

Those most inclined to high blood pressure are fat individuals. This disease develops after the age of 45 also because of worry and excitement, but mostly from overindulging in foods which the stomach cannot digest, and which leads to the accumulation of toxins in the body. This leads to the generation of noxious gases and constipation. When blood pressure is high, one suffers of headaches. In many cases one gets hardened arteries, which weakens the heart. It is important to visit a doctor and to find out how high the blood pressure is. If blood pressure is high, bed rest is important. The stomach should be purged with bitter salts. For a few days the diet should consist of sour fruit-juices and plenty of water. I have seen the blood pressure drop by 50 in a single day, when this rule was followed.

ווען דער מאַן קען נישט פאַרדייען און דער עסן ווערט נישט אויסגעניצט, דאַן קלייבט זיך אַז טאַקסן אין קערפּער. דאַס בריינגט צו פאַרקילונג און פילע קראַנקהייטן.

מענטשן מיט קראַנקע אָרגאַנען, אויך די וואָס באַוועגן זיך נישט פיל, ווי שוואַכע און אַלטע, דאַרפן נישט פיל קאַלאָריס. זיי דאַרפן געברויכן מער פרוכט און ווערזשעטיבלס.

הויכער בלוט-דרוק

מערסטנטמאל ליידן פון הויכן בלוט-דרוק פעטע מענטשן. די קראַנקהייט אַנט-וויקלט זיך צו די 45 יאָר אויך פון זאַרג, אויפּרעגונג, און מערסטנטמאל — פון צופיל עסן, וועלכעס באַשטייט פון נישטפאַסענדיקע שפייזן, וואָס דער מאַן קען עס נישט פאַרדייען, און עס קלייבט זיך אַז אין קערפּער טאַקסן. דאַס בריינגט שלעכטע גאַזן, און מאַגן-פאַרשטאַפונג. ווען דער בלוט-דרוק איז הויך, ליידט מען פון קאַפּ שמערצן. אין פיל פאַלן באַקומט מען פאַרהאַרטעוועטע אָדערן, און דאַס שוואַכט אָפּ דאַס האַרץ. עס איז וויכטיג מען זאָל באַזוכן אַ דאַקטאָר און וויסן ווי הויך דער בלוט-דרוק איז. ווען דער בלוט-דרוק איז הויך, איז וויכטיק, צו ליגן אין בעט. מען דאַרף אָפּרייניגן דעם מאַגן מיט ביטער-זאַלץ. דאַס עסן זאָל באַ-שטיין פון זויערע פרוכט-זאַפט מיט גענוג וואַסער פאַר אַ פאַר טאָג. איד האָב געהערט אַז דער בלוט-דרוק איז געפאַלן 50 אין אַ טאָג מיט אַזאַ אָנגאַנג.

וויפיל קאַלאָריס דאַרף האָבן אַ מאַן, וואָס אַרבעט פיזיש שווער און האָט די מאַס פינף פוס הויך, וועגט 120 פונט? אַזאַ מאַן דאַרף 1900 קאַלאָריס יעדן טאָג. די זעלבע מאַס — וועגט 130 פונט, דאַרף 2000 קאַלאָריס.

אַ מאַן האָט די מאַס 6 פוס, וועגט 160 פונט, דאַרף 2100 קאַלאָריס. די זעלבע מאַס — וועגט 185 פונט, דאַרף 2900 קאַלאָריס. דאַס הייסט מער נאָר-האַפטיקייט.

עס איז וויכטיג צו האָבן פיל רו. שלאָפן פון 8 ביז 10 שעה רעגלמעסיג. עס איז וויכטיג צו נעמען גימנאַסטיק, איינאַטעמען אויך מוסקול-באַוועגונגען. אויך קאַלטע וואַשוניגען יעדן פרימאָרגן. זוּל-שיין און פרישע לופט איז נויטיק. ווען דער מאַן קען אַלעס פאַרדייען, זאָל מען עסן אָפּט. מילך, זיסע קרים און אַליוואַן. דאַס שטאַרקט די מוסקולן און רייניגט די בלוט, קומט צו וואָג. אויך פרוכט און ווערזשעטיבלס איז נויטיק. מען דאַרף אויך האָבן אינזון, אַז צום קריגן די פולע נאָרונג פון דעם עסן, מוז מען לאַנגזאַם און גוט צעקיען, דאַס העלפט פאַרן פאַרדייאונגס-פּראָצעס.

A person should rest from ten to twenty minutes every day. If he cannot sleep, he should at least sit down relaxed, close his eyes and breathe deeply. The nerves and the body require a rest from time to time.

MILK DIET

Milk is a very nourishing food. It contains all the necessary elements. It purifies the blood and strengthens the body. Yet in using milk, one should be careful that it serves one's advantage and not do harm. It is advisable to use the milk prior to the meal, and not to combine it with other foods. It is then hard to digest and generates gas in the stomach. Milk itself contains all food elements. One may put together a meal with milk and sweet fruit, also with whole-wheat crackers and toasted whole-wheat bread. One should drink the milk slowly, not like water, but like a food.

RULES OF HEALTH

In order to have a healthy body one should, first of all remove all the waste products, which are contained in the body.

Do not eat after the meal hours, unless you are hungry. Fasting, too, is beneficial, when required. Normal appetite will return.

Most people are accustomed to take three meals per day.

Accustom yourself to eat two meals. In the morning have sour fruit. This will purge the intestines and assist in digesting the previous meal.

If one is not hungry, it is good to skip one meal.

People who have poor appetites and those who are over the age of 40, should eat sour fruit for breakfast, such as oranges, grapefruit, pineapples, strawberries, blueberries, grapes, plums, cherries, etc.

It is good to drink water every morning. Those who suffer of gas or dyspepsia should drink hot water with lemon, orange, or grapefruit juice.

The noon meal should consist of starchy foods, sweet

מילך דיעטע

א מילך-דיעטע איז גוט פאר אלע קראנקע ארגאנען און פאר א שלעכטן מאגן, אויך פאר שוואכע נערווען.

מילך איז זייער א נארהאפטע שפייז. עס אנטהאלט אלע נויטיגע עלעמענטן. עס רייניגט די בלוט און שטארקט דעם קערפער. נאך מען דארף אין זין האבן, ווען צו באנוצן די מילך, אז די מילך זאל טאן גוטס, ניט קיין שאדן. עס איז ראטזאם צו באנוצן מילך פאר א מאלצייט, און ניט צוזאמענמישן מיט אנדערע שפייזן. עס איז שווער צו פארדייען און דאס בריינגט גאזן אין מאגן. מילך אליין אנטהאלט אלע שפייזן. מען קען מאכן א מאלצייט פון מילך מיט זיסע פרוכט, אויך גאנצע ווייצן-קרעקערס און געטרעקענע גאנצע ווייצן-ברויט. מען דארף טרינקען די מילך לאנגזאם, ניט ווי וואסער, נאר ווי א שפייז.

די געבאטן פאר געזונטהייט

צו האבן א געזונטן קערפער דארף מען פריער אפרייניקן די פארלעגערטע שטאפן, וואס געפינען זיך אין קערפער.

עסט ניט נאך די עס-שטונדן, נאר ווען איר זיט הונגער.

ווען ניט הונגער, איז ראטזאם צו פארמיידן איין (1) מאלצייט.

עס איז גוט צו טרינקען וואסער יעדן פרימארגן. די וואס ליידן פון גאזן און ניט-פארדייאונג פון מאגן, זאלן טרינקען הייסע וואסער מיטן זאפט פון לעמאן, אראנזש און גרייף-פרוט.

געוואוינט זיך צו עסן צוויי (2) מאל א טאג: אינדערפרי — זויערע פרוכט. דאס וועט רייניקן די געדערס און וועט העלפן פארדייען פריערדיקן מאלצייט.

די געוואוינהייט פון דעם מענטשן איז צו עסן דריי מאלצייטן דורך דעם טאג.

מענטשן וואס האבן ניט קיין שטארקן אפעטיט, און די וואס זיינען מער ווי 40 יאר אלט, דארפן מאכן דעם מארגן-מאלצייט פון זויערע פרוכט, אראנזשעס, גרייף-פרוכט, פיינ-עפל, סטראבעריס, יאגדעס, גרייפס, פלוימען, קארשן און נאך פרוכטן.

שטעלט צונויף דעם מיטאג פון קראכמאל, זיסע פרוכט, סאלאד, אדער פראטעאין מיט סאלאד פון גארטן-גרינסן.

א מענטש זאל יעדן טאג האבן דו פון צען ביז צוואנציק מינוט. ווען מען קען ניט שלאפן, דארף מען כאטש זיצן רואי, צומאכן די אויגן און טיף אטעמען. די נערווען און קערפער נויטיקן זיך פון צייט-צו-צייט אין אפרו.

fruit, salads; or of protein foods with salads and garden vegetables.

The final meal should be the largest. It should consist of fresh salads and cooked protein or starch vegetables. See to it that this will provide sufficient nourishment.

Starchy foods, such as potatoes and bread, should not be combined.

Do not eat before retiring. It is prone to disturb the sleep and to cause headaches.

Starches should not be combined with proteins, as, for example, beans and potatoes, noodles and lentils, kasha and egg foods.

Do not eat in between meals. Give the stomach time to digest the previous meal. If you feel hungry, eat fruit.

Drink 6 to 8 glasses of water during the day slowly and not all at once. It serves to cleanse the intestines and to purify the blood. Faucet water is best.

One may also mix the water with fruit-juice and keep it in the refrigerator. This is good to drink.

Do not drink water during the course of a meal. It rinses down the food and does not permit digestion by means of the natural digestive juices.

When eating one should be careful to eat slowly and chew thoroughly, for the stomach has no teeth.

Eat when hungry, then the stomach will be receptive to the food, and digestion will be facilitated.

The digestive process begins in the mouth. When the food is chewed the saliva moistens and softens the food. This action of the saliva assists greatly in the digestion of starches. The longer one chews, the better it is for the digestion.

Eat with enjoyment. Do not hurry. Appreciate the flavor of the food.

Do not eat when excited, fatigued, or hurried. The stomach is then unable to digest the food, which causes toxic

זאכט דעם גרעסטן מאלצייט — דעם לעצטן. שטעלט עס צוזאמען פון רויען סאלאד און געקאכטע וועדזשעטיבל פראטעאין אדער קראכמאל. זעט איר זאלט האבן דורך דעם גאנץ גענוג נארהאפטקייט.

מישט ניט קיין קראכמאל מיט קראכמאל, ווי פאטייטאם מיט ברויט.

מישט ניט קיין קראכמאל מיט פראטעאין, ווי בעכלאר מיט פאטייטאם, אדער לאקשן מיט לינדזן, קאשע מיט אייער-קאמבינאציעס.

עסט ניט איידער איר גייט שלאפן, דאס וועט שטערן דעם שלאף, און עס גיט קאפ שמערצן.

עסט ניט צווישן די מאלצייטן. גיט דעם מאגן צייט צו פארדייען דעם פריערדיגן מאלצייט. ווען עס הונגערט אייד, עסט פרוכט.

טרינקט פון זעקס (6) ביז אכט (8) גלעזער וואסער דורך דעם טאג לאנג-זאם, ניט פאר איין מאל. דאס וואשט די געדערס און רייניגט די בלוטן. די בעסטע וואסער איז פון קראן.

מען קען אויך צומישן די וואסער מיט פרוכט-זאפט און האלטן אין אייז-באקס. דאס איז גוט צו טרינקען.

טרינקט ניט קיין וואסער אין מיטן עסן. דאס שווענט אראפ די שפיין און עס לאזט ניט פארדייען אין דער נאטירלעכער נאסקייט.

ווען מען עסט, מוז מען אינזינען האבן צו קייען לאנגזאם און גוט דאס עסן, ווייל דער מאגן האט ניט קיין ציין.

דער פארדייאונגס-פראצעס פאנגט זיך אן אין מויל, ווען מען האלט אין קייען דאס עסן, מאכט די סלינע נאס און ווייך מיט דער ווירקונג וואס עס געפינט זיך אין דער סלינע און פארדייאונגס-קראפט, איז זייער גוט פאר קראכמאל. וואס לענגער מען קייעט, אלץ בעסער איז צו פארדייען דאס עסן.

עסט ווען איר זייט הונגעריק. דאן וועט דער מאגן אויפנעמען די שפיין, און וועט העלפן פארדייען.

עסט מיט צופרידענהייט. איילט זיך ניט. פילט דעם טעם פון די שפיין.

עסט ניט ווען איר זייט אויפגערעגט, מיד אדער אין איילעניש. דער

gases in the stomach. If you are forced to eat, take fruit and juices in water.

Do not drink stimulants such as coffee, tea, beer, and whiskey. It is unhealthy and weakens the nervous system.

Eat sufficient quantities of fruit and vegetables—simple and natural foods, which cleanse the stomach and strengthen the body.

Do not drink water which is too hot or too cold, such as ice water. This harms the body greatly.

Eat whole-wheat bread and barley. It is very nourishing.

Do not eat cheap sweets or ice cream. Most of them are unhealthy — produced for the sake of profit and not in the interest of health.

Eat natural sweets, such as figs, raisins, nuts and good fruit. These are both healthy and tasty.

Use brown sugar and honey, which provide natural sweetness.

Do not eat white bread, rice and sugar. These are not nourishing.

Do not eat proteins with milk. Milk itself contains protein.

Design the menu to be nourishing and tasty. It should be attractive in appearance, garnished with greens. This stimulates the appetite.

Do not eat too much at a time. It places a strain upon the proper functioning of the stomach, the kidneys, and the liver.

Get to know your foods. Then you will know how to compose your meals, and what you need for your body. You may gather the information from this book.

Do not read while eating. It disturbs the processes of mastication and digestion.

The bowels should be moved once or several times a day. Otherwise an enema should be administered. A clean stomach stimulates the appetite.

Give up the habit of smoking. It greatly harms the lungs, the heart and the nerves. Many women, regrettably, have

מאגן וועט ניט קענען פארדייען דאס עסן און דאס בריינגט טאקסין-גאז אין מאגן. ווען איר מוזט עסן, עסט פרוכט, זאפט מיט וואסער.

עסט גענוג רויע פרוכט און וועדזשעטיבל, איינפאכע נאטירלעכע שפייון, וואס וועלן רייניקן דעם מאגן און געבן קראפט דעם קערפער.

זעט אז דער מאגן זאל זיין אפגערייניגט יעדן טאג, אדער א פאר מאל אין טאג. ווען ניט — מאכט א קליסטיר. א ריינער מאגן שאפט א גוטן אפעטיט.

טרינקט ניט קיין הייסע אדער צו קאלטע וואסער, ווי אייז-וואסער. דאס טוט פיל שאדן אין קערפער.

עסט גאנצע ווייץ-ברויט און גרויפן. דאס אנטהאלט פיל נארהאפטקייט.

עסט ניט קיין ביליגע קענדיס און אייז-קריס. מערסטע זיינען ניט געזונט און זיי זיינען געמאכט געווארן פאר גרויסע פראפיטן, און ניט פאר געזונטהייט.

שטעלט צוזאמען דעם מאלצייט עס זאל זיין נארהאפטן און געשמאק. זעט אז עס זאל אויסזען שיין, באפוצט, מיט גרינסן. דאס מאכט אפעטיט.

געברויכט נאטירלעכע קענדי: פייגן, ראזשינקעס, נים און גוטע פרוכט. דאס איז געזונט און געשמאק.

געברויכט ברוינע צוקער און האניג. דאס איז נאטירלעכע זיסקייט.

עסט ניט קיינע ווייסע ברויט, רייז, צוקער. עס איז ניט נארהאפטן.

עסט ניט קיין פראטעאין מיט מילך. מילך אנטהאלט פראטעאין.

עסט ניט צופיל אויף איין (1) מאל. דאס איז שווער פארן מאגן, נירן און לעבער אנצוגיין מיט זייער ארבעט.

לערנט די עסנס — וועט איר וויסן ווי אזוי צוזאמענצושטעלן א מאל-צייט און וואס איר געברויכט פאר אייער קערפער. איר קענט דאס לערנען אין דעם בוך.

לעזט ניט ביים עסן. דאס שטערט צום עסן און פארדייאונגס-קראפט.

טרינקט ניט קיין רייזנדיגע געטראנקען, ווי קאווע, טיי, ביר און שנאפס. דאס איז ניט געזונט און שוואכט אפ די נערוון-סיסטעם.

געוואוינט זיך אפ פון רויכערן. עס טוט פיל שאדן צו די לונגען, הארץ און נערוון. נאר צום באדויערן געוואוינען זיך פיל פרויען צו רויכערן, און זיי וועלן שפעטער זעהן, אז "אט די מאדע איז ניט קיין וויגאדע. . ."

acquired this habit, but they will in the end come to realize that this fashion has its drawbacks.

It is good to sleep 10 to 15 minutes during the day. It calms the nerves and improves the circulation of the blood.

It is important that a person find himself occupied. He should, furthermore, seek enjoyment and happiness. It is a part of life.

It is important to sleep 8 hours under normal circumstances. One should sleep in a room which is well ventilated.

The nose should daily be rinsed with salt water and the eyes with boracic acid.

It is important to breathe deeply, both internally and externally, for it purifies the body.

Sit, stand, and walk in an upright posture, not hunched forward.

Clean the teeth with a brush after every meal, also every morning and at night.

It is important to keep the hands and the fingernails clean.

Wash the body with cold water every morning, or massage thoroughly with a coarse towel. It stimulates the circulation.

Do not wear tight clothes, nor too many clothes.

Put on sleeping attire every night. Allow the body to air out for a few minutes.

Do not wear tight socks or heavy shoes. It is harmful for the feet.

Air your rooms, your bedding and your night attire frequently.

Have as much sunshine and fresh air in your rooms as possible.

Do not draw the window blinds to shut out the sun. The sun destroys the microbes, and it is better to guard one's health than the furniture.

Do not block the window with too many curtains. Allow the fresh air to enter your home.

פארשטעלט נישט די פענצטער מיט צו פיל פארהאנגלאך. זאל אריינקומען די לופט אין הויז.

עס איז גוט צו שלאפן יעדן בייטאג פון צען (10) ביז פופצן (15) מינוט. דאס בארואיגט די נערוון און גיט א בעסערע בלוט-צירקולאציע.

עס איז וויכטיג, אז יעדער מענטש זאל זיין באשעפטיגט, און ער דארף געניסן פון אמוזירונג און זיין פרייליך. דאס איז א טייל פון לעבן.

עס איז וויכטיק צו שלאפן אכט (8) שעה אין איין נארמאלער צייט. מען דארף שלאפן אין צימערן, וואס האבן גענוג פרישע לופט.

. וואשט די נאז מיט זאלץ-וואסער יעדן טאג, און די אויגן — מיט באראק עסיד.

עס איז נויטיג צו אטעמען טיף, אינערלעך און אויסערלעך, ווייל דאס רייניגט דעם קערפער.

זיצט, שטייט און גייט גלייך, נישט צוזאמענגעבוגן.

וואשט די ציין נאך יעדן עסן, אין דער פרי און אין אונט מיט א בערשטעלע.

עס איז וויכטיק צו האלטן די הענט און די נעגל ריין.

וואשט דעם קערפער מיט קאלט וואסער יעדן פרימארגן, אדער רייכט זיך איין מיט א גראבן האנטוך ביז רויט. דאס טרייבט די בלוטן.

טראגט נישט קיין ענגע קליידער און נישט צופיל קליידער אויף אייער קערפער.

טוט-אן נאכט-קליידער יעדן אונט. לופטערט דעם קערפער א פאר מינוט.

טראגט נישט קיין ענגע זאקן און שווערע שיד. דאס איז שעדליך פאר די פיס.

לופטערט אפט אייערע צימערן, בעטגעוואנט און נאכט-קליידער.

זעט צו האבן וואס מער זון-שיין און לופט אין אייערע צימערן.

ציט נישט ארונטער די ווינדא-בליידס צו פארשטעלן די זון. די זון ברענט אויס די מיקראבן; עס איז בעסער צו פארהיטן דעם געזונט איידער די מעבל.

Watch your health in time and thereby avoid illness. Once your health fails, it cannot be bought with money.

BREAKFAST

Which is the right way to eat? Different opinions and habits prevail, when to eat and what to eat. A large percentage of people make breakfast a habit. Everyone one is his best counsellor in this respect.

Nutritional values are not determined by the quantity of food, but by the benefit it brings to the body. Every person should eat when hungry, then the food will be of the highest advantage. Weakly individuals and those who are occupied with mental work should not eat much in the morning. When the stomach is full, it draws the blood away from the brain, which makes it harder for the person to think, and which also prejudices the stomach in its functions. This is frequently harmful. It leads to indigestion, headaches and many other discomfitures.

Of course, if one feels hungry, one should not refrain from eating, but one should select suitable foods. A combination of sour fruit, starches, and proteins is hard to digest, causing acidity in the stomach.

Many people are able to lead well-regulated lives with few upsets. Their nervous and digestive systems are well balanced, and they are able to cope with richer and more heavily mixed diets. It depends on how fast the food is utilized in the body, and how freely the digestive juices in the stomach and intestines are secreted. Those who have weak nerves and whose bodies are as sensitive as a thin wire, are liable to be upset at every juncture.

It is important that every person be familiar with the condition of his health and know what to use from the morning to the final meal of the day.

פארהיט דאס געזונט אין צייט און קראנקהייטן פארמיידעט. ווען דאס געזונט פעלט, קען מען נישט קויפען פאר געלט.

די פרימארגן שפיין

עס איז וויכטיג, אז יעדער מענטש זאל זיין באקאנט מיט זיין געזונט-צושטאנד און וויסן וואס צו באנוצן פון פרימארגן ביז דעם לעצטן מאלצייט פון טאג.

נאטירליך ווען מען פילט הונגעריק, דארף מען זיך נישט אפזאגן פון עסן, נאר מען דארף באנוצן פאסיגע שפיין. עסנווארג וואס ווערן צוזאמענגעמישט פון זויערע פרוכט, קראכמאל און פראטעאין זיינען שווער צום פארדייען און עס מאכט עסיד און זויערקיט אין מאגן.

די נארהאפטקייט באשטייט נישט פון וויפיל שפיין מען געברויכט, נאר וויפיל נוצן עס ברענגען דעם קערפער. יעדער מענטש דארף עסן ווען ער איז הונגעריק, דאן וועלן די שפיין גוטס טאן. שוואכע און אויך די מענטשן וואס זיינען בא-שעפטיגט מיט קאפ-ארבעט, זאלן נישט עסן פיל אין די פרימארגנס. ווען דער מאגן האט פיל שפיין, נעמט ער אוועק די בלוט פון די געהירן, און עס איז שווער פאר דעם מענטשן צו דענקען און אויך פאר דעם מאגן אָנצוגיין מיט דער ארבעט. און דאס טוט פיל-מאל שאדן. עס ברענגט צו א נישט-פארדייעטן מאגן, קאפ-שמערצן און נאך פילע ליידן.

וועלכע זיינען די ריכטיגע עסנס? עס זיינען דא פארשידענע מיינונגען און געוואוינהייטן, ווען און וואס צו עסן. א גרויסער פראצענט מענטשן מאכן דעם פרימארגן מאלצייט פאר א געוואוינהייט. יעדערער קען זיין דער אייגענער ראט-געבער.

פיל מענטשן נעמען די געוואוינהייט פון לעבן מיט נישט-פיל שטערונג. די נערוון און פארדייאונגס-סיסטעם זיינען ביי זיי מער געלאסן, און קענען באנוצן מער נארהאפטע און צוזאמענגעמישטע שפיין. עס ווענדעט זיך אין דעם קערפער, ווי שנעל די עסנס ווערן אויסגענוצט, אויך ווי פריי די פליסיקייט קומט פון דעם מאגן און געדערם. די וואס האבן אפגעשוואכטע נערוון און זיינען אין קערפער ווי ווייכע דראטן, זיינען אונטערווארפן יעדן צופאל אין לעבן.



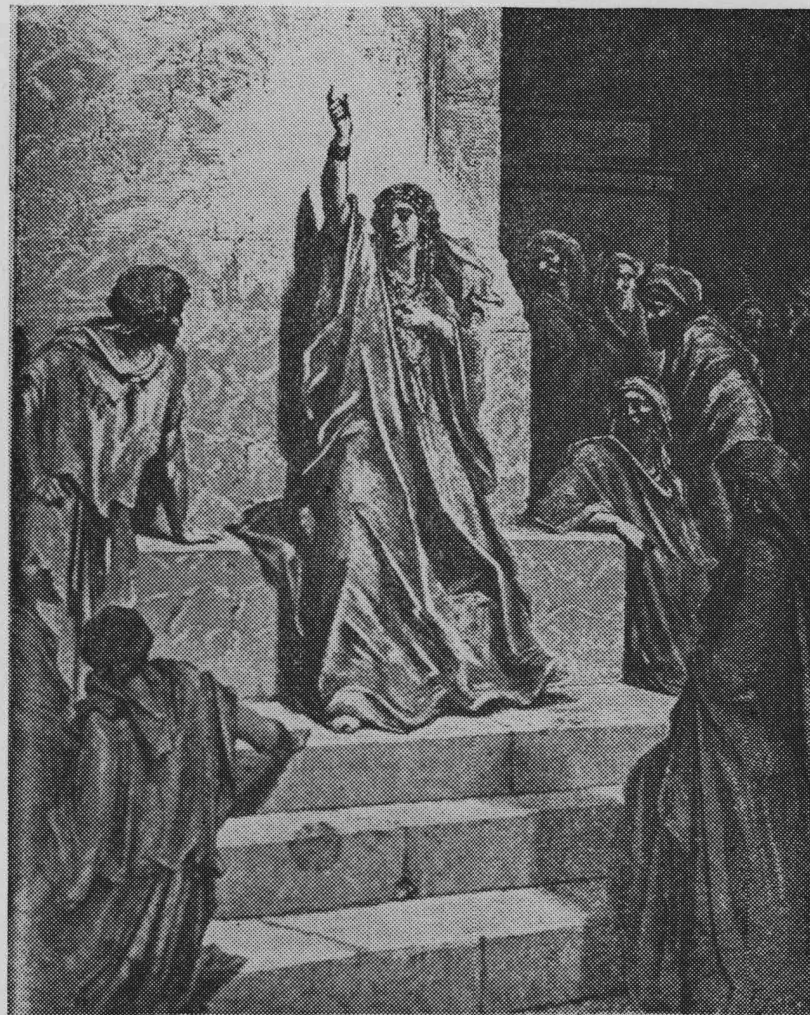
PUBERTY AND THE FEMALE ORGANS OF REPRODUCTION

The transition from childhood to womanhood is indicated by the appearance of menstruation and is denominated as puberty. At this age the girl becomes capable of reproduction and it is then that she becomes sexually matured.

It is at this period that a remarkable transformation occurs in the psychic, emotional and mental life of the girl. The current of her thoughts is mysteriously changed. Hopes and yearnings hitherto unknown thrill and agitate her, and life acquires a new and deeper meaning. The advent of puberty indicates that functions are established that will permit procreation, but as yet the structures are not sufficient developed to render the individual suited for favorable reproduction.

To comprehend puberty, it is necessary to have some knowledge of the organs of reproduction and their structure. The real sexual organs of the female repose in the pelvic cavity. The female generative organs are divided for anatomical purposes into external and internal organs; the former, with the vagina, form the organs of copulation, and the latter, are the reproductive organs proper.

I will describe only one of the most important of the external organs. The beginning of the vaginal canal, or orifice, is surrounded by the Hymen, which is placed at the entrance to the vagina. The internal genital organs are the vaginal canal, uterus, Fallopian tubes and ovaries. The vagina is three and one half inches in length. It serves as an outlet from the uterus to the vulva or external part, and is the canal in which sexual congress takes place. It serves as a temporary repository for the vitalizing fluid. From here the spermatozoa normally find their way into the womb. This canal serves as, and is often called, the birth



Then sang Deborah and Barak, the son of Abinoam on that day saying,
Praise ye the LORD for the avenging of Israel, when the people
willingly offered themselves. (Judges 5/1-2)

1st — Why am I considered impure when I have the monthly flow? Am I really ill at the time?

2nd — Why must I, after the menstrual flow ceases, wait seven clean days before I can have sexual congress?

3rd — Why must I be purified by the Bath of Immersion (Mikvah) prior to sexual congress, in a tank or vessel that is unsanitary, since the water has been used by many women before me? My own bath is more sanitary, and, in addition, I can use an irrigator for my internal bath.

The answer to the first question is that the young woman is really ill and unclean. This is scientifically proved as follows:

A periodic excitation takes place in the human female from the time of puberty affecting the whole organism. Then there appears a flow of blood from the genital organs which is known variously as the monthly, the time, the period, menstruation, etc.

The menstrual flow is derived from the uterine lining (mucosa of the womb). During the flow this lining swells or becomes congested with blood. These swollen, minute capillaries or blood vessels burst and blood appears. The membrane is subject to almost continuous change for a period of twelve to fourteen days; two days for its preliminary swelling, five days for the menstruation proper, and seven days for the period of regeneration; so that the womb remains quiet for about fourteen days during each month.

MENSTRUAL FLOW PRECEDED BY PREMONITORY SYMPTOMS

The menstrual flow is preceded by premonitory symptoms constituting the first stage, there is an affection of the general constitution of the female which lasts two days and may include a dragging sensation in the loins, and an indefinite feeling of pressure in the lower part of the pelvic region, especially in the neighborhood of the uterus and the ovaries. There are alternating sensations of heat and chilliness, sometimes accompanied by an actual, though slight, rise of temperature. Not infrequently

canal, because the baby must pass through it in its exit from the womb in the process of birth.

The most important of the internal organs is the uterus or womb, where the ovum, when fertilized by the male vitalizing fluid, develops into a new being. It is a pear-shaped muscular organ situated in the front center of the pelvis with its small end downward. It is about three inches long, two inches wide, and one inch thick, weighing about one or one and a half ounces. It has three openings, two at the top, which connect with the Fallopian tubes, and a third at the bottom, the mouth of the womb, opening up into the vagina.

The uterus is not firmly attached to any part of the pelvic cavity. It is suspended, and changes its position with different movements of the body. It moves freely upward and downward with every respiration. Any pressure from above, as from corsets or other bodily restrictions, forces the uterus down below its normal position, and strains the ligaments which hold it in place, with the result that prolapse or falling of the womb sets in. Lifting heavy weights or excessive physical exercise also causes falling of the womb.

The uterus is a very remarkable organ, the muscular structure of which is capable of great enlargement. In pregnancy it expands from ten to fifteen times its normal length, and from five to six times its normal width.

PERIODIC PHYSIOLOGICAL CYCLE OF FEMALE SEXUAL ORGANS

So much for the structure of the sexual organs. How do they function from a physiological standpoint? The most important function is the periodic physiological cycle known as menstruation.

A young woman about to be married and who has been raised in an orthodox atmosphere is, usually, instructed by her mother regarding the observance of the Mosaic Laws pertaining to purity of family life. The young woman being of a modern trend usually asks the following three questions:

To prevent sexual congress at the improper time, Science and our Hebrew Code of Laws for Purification teach us that as soon as the woman perceives the flow of blood issued from her sexual organs, she is unclean until after the bath of Immersion, Mikvah, and during the intervening days, a man is forbidden to come in contact with her and certainly must sleep in a separate bed, must not kiss or caress her, because all this acts as an attribute and may arouse passion for sexual congress. Also, if it be desired to retain the actual affection and to receive the most good from the relation, self-denial must be exercised, because it makes a woman ill, and it also makes the man's battle for purity a harder one to fight.

The Bible says the following, regarding the purification of the woman (Nidah):

If a woman has an issue and her issue in her flesh be blood, she shall be in her impurity seven days, and whosoever toucheth her shall be unclean until the even, and everything that she lieth upon in the impurity shall be unclean. Every bed whereupon she lieth all the days of her issue shall be unto her as her bed of impurity. But if she be cleaned of her issue, then she shall number to herself seven clean days and immerse (in the Mikvah) and purify herself, after which she shall be clean.

Quoting our sages: Should the menstrual flow last only for a few hours, then the five days during which the period might continue are observed, and to these are added the seven clean days, making a total of twelve days in which period sexual relations are not allowed. Should any discharge be seen in the intermenstrual period, seven days would have to be imposed instead of five. The "Bath of Purification" is used on the last night of the seven clean days; at that time full regeneration of the lining of the womb will usually have taken place.

The proven facts of modern medical science corroborate, harmonize with and demonstrate the truth of this quotation from the Bible and from our sages of ancient times.

Prof. David I. Macht of Johns Hopkins University states the following in his pamphlet "A Pharmacological Study of

there are also disturbances in the intestinal evacuations and urinary excretions, and the functional activity of the gastrointestinal canal. A commonly observed symptom is an irritability of the nervous system, with a tendency toward melancholy and, at times, indefinite, vague, amorous desires. Epilepsy and convulsions may also occur. Irritability usually asserts itself before the occurrences of the menstrual flow in the form of headaches, moodiness and low spirit. There may be further slight changes in facial aspect, dark rings around the eyes, spontaneous blushing, uneasy sensations, loss of appetite, the sensation of pressure in the abdomen, palpitation vertigo, weakness and numbness in the lower extremities, etc. The voice and eyes may also be affected.

The second stage sets in with the appearance of the flow which consists of blood, mucus, the debris of the degenerative membrane, etc., and lasts five days. The following seven days are taken up by the complete regeneration of the lining of the womb and are identical as with the seven days of purification of the Hebrew ritual.

THE SEVEN DAYS OF PURIFICATION

This third stage is marked by the appearance of a secretion called the whites or lochia which appear and remain during the balance of the seven days. During these days, the inside lining of the womb undergoes regeneration, by the formation of a new, healthy mucosa, ready at the succeeding cycle to be cast off in turn until the next menstruation takes place. It naturally takes time for the new mucosa to form and become newly regenerated, (7 days).

If sexual congress takes place during the counting of the seven clean days (the regeneration period), nature is interfered with, and its repairing process in the womb is disturbed. The uterus then suffers inflammation and the flow may be re-established. This irritation of the womb is held by many authorities to be a cause for cancer of that organ.

put on sterile gloves and then touched the flowers, they did not wither."

Further studies of a more exact nature were afterwards undertaken by Professor Macht at John Hopkins University and proved absolutely that this so called menotoxin is found in the circulating blood chiefly in the blood serum and in the red corpuscles.

Professor Macht investigated further and found that the exudates of the sweat glands, milk and other secretions of menstruating women contain a toxic substance characterized by specific pharmacological and chemical reactions.

Menstruation is not only a local phenomenon but is connected with the action of distant organs (glands of internal secretion, heart and blood vessel system, gastric and digestive tract). Hence during this period, it is advisable to refrain from great bodily and mental strains, so as to protect the equilibrium of the organism. These limitations are particularly necessary in persons with low resistance, the more so as the muscular power at this stage is reduced.

It is stated in medical literature that the non-observance of the foregoing rule may lead to the appearance of a cervical discharge. If, this does occur, all possible factors causing the same must be excluded. The origin of the discharge may be traced back to the time of menstruation, in many instances. It is a well known fact that, normally, the vaginal secretion is acid in reaction. This acid secretion serves as a prophylactic against inflammation of the internal generative organs by acting as a disinfectant and Bactericide. During menstruation, owing to the alkaline reaction of the bloody discharge, the acid character of the vagina is changed and the woman usually being below par at this time, the mixed germs of the vagina may pass up to the cervix and result in inflammation and later on producing an irritating discharge to the tissues, becoming a forerunner of cervical or vaginal Cancer.

The above is another good reason why sexual relations should be avoided during the menstrual period, from 12 to 14

Menstrual Toxin" (*Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 1924, vol. 22 pp. 413-466).

"There is a popular belief among people of all races, ancient, medieval, and modern, that a woman at the time of her menstruation is unclean, defiling and contaminating. Such a person is popularly believed to spread poison or impart contagion to persons and objects with which she comes in contact.

"For instance, it is a popular belief that when such a woman touches flowers they wither; when she handles fruit they spoil. Bread dough kneaded by such an individual fails to rise. Certain industrial manufacturing concerns exclude such women from working at their establishments. Female perfumery workers are not permitted to work at such time. Of course such ideals are classed by modern intellectuals as superstitious, figments of the imagination and are products of benighted minds; but the fact remains that these beliefs persist today and references to such menstrual contagion or poison are found in all classics of ancient and medieval times and have also crept into modern literature. The Bible is quite clear on the subject. Baneful influences of menstruating women are also mentioned by Shakespeare, Remig, and others.

"We are indebted to Prof. B. Schick of Germany for a revival of scientific interest in the subject. In 1920 he published a short paper entitled, "Das Menstruationsgift." The interest of this scientist was aroused by an incident in his laboratory, which he describes. One day a grateful patient of his, sent him a bouquet of fresh roses. The professor asked a woman attendant in his laboratory to place them in a vase of water. He was surprised that shortly afterwards they withered. He inquired and the young lady told him this was no surprise to her for whenever she menstruated, the flowers she touches always withered. Professor Schick became interested and carried on a series of observations on this woman and others. He was convinced that some poison or toxin was present in the secretion of menstruating subjects which hastened the death of the flowers. The proof of this contention was, that when this same menstruating person

ABSTINENCE

Abstinence at such time has a three-fold advantage: first, that of the promotion of physical repair in the woman; secondly, that of giving the female time to regain her vitality; third, it may enhance tenderness and love in the male for his mate. After the period of abstinence, the woman is again in her prime and full bloom and fully recuperated from her menstrual malady. By that time the sexual interest of her mate has been renewed. Fertilization then is naturally most effective. The antecedent abstinence, accompanied by complete cleansing in the ritual bath, causes psychic stimulation, and releases the emotional floodgates of love and passion. There is a resulting spiritual upwelling that brings forth the finest and noblest qualities of the human soul. Sexual congress at all times or at any time without any period of abstinence is certainly less elevating and connotes merely physical satisfaction. Abstinence adds spontaneity. Unlike other animals, human beings are not created with automatic urges, but have a reasoning mind and may employ intelligence in their life and thus enrich it esthetically.

I recognize this physically forced abstinence as a bearer of rich emotional, spiritual and esthetic factors involved in the human sexual union, and do not put it on a par with the sexual act of animals. Because animals are gifted with a sexual nature, many people insist upon calling all sexual expressions, even in human beings, bestial. They might just as well call it "botanical", because all plant life has a highly developed sexual nature and nothing can be more openly sexual than the lily, the symbol of purity. Sexual expression is not animalism. One aspect of our nature should not be debased by treating it as a bestial characteristic. Instead we should dignify our body as a whole by accepting it as an organic unit which is dominated by a reasoning human mind.

Man being gifted with the faculty of reason and other attributes which the animal does not possess is subject to the gradation of development of his own mind in his capacity of

days until the woman is fully recuperated. Incidentally, this change from an acid to an alkaline vaginal secretion may also produce an inflammation in the male urethral canal. Hence, sex relations at that time may harm the male as well.

When a woman has her monthly cycle, she is considered unwell, and the mental depression caused by the uncleanness suggested by the discharge for which there is a natural aversion tends to inhibit her desire for sexual congress. Entire sexual abstinence is of great physiological importance for both partners during this time, and especially for the woman.

I have studied cancer for thirty years with reference to its cause and treatment and have found that more women suffer from this malady than men, the ratio being three to one. This ratio is due mainly to the prevalence of Cancer of the Uterus. I agree with the late Dr. Robert Bell of London, a cancer surgeon, who states in his book, "The Cause and Treatment of Cancer": "The disease appears in women who fail to follow the laws of proper sexual hygiene as outlined above." A woman, during her menstrual period is usually below par, and therefore a fertile field for infections. Cohabitation during the menstrual period is therefore abominable, unnatural and a mark of degeneracy.

SENSE AND SOUL

During the seven day period of abstinence when the flow ceases sex subjects are not good things to dwell upon. Desire if present is more psychical than physical and can be produced or allayed by thoughts. We are the sum total of our thoughts. Sex desires cannot be subdued, except by centering the thought upon some absorbing book, or by religious meditations. In connection with the physical changes the woman may and should meditate upon the immutable laws of nature, the omnipresence, omnipotence, omniscience of the Creator, and the divinity of Man.

She may then dispel all sexual thoughts and realize that she or he are also soul, not merely body, and that every desire of the body may be governed by the soul.

contact with each other, and their mucus lining is thrown into numerous folds, thus making a thorough irrigation with a syringe or irrigator impossible. For these reasons, and because of the abnormal position that the womb is likely to take, since it is suspended and loose in the pelvic cavity, and especially when drainage is interfered with, the Creator ordered the ritual bath of immersion to follow the previous cleansing in an ordinary bathtub.

An example as to what has been said above is the following. A woman married for a few years, who has failed to conceive, will consult her doctor for a careful examination of her generative organs. The doctor by dilating the vaginal canal with an instrument called the vaginal speculum, which causes the neck of the womb to come into view, finds the mouth or os of the womb plugged with mucus and crusts of blood due to the menstrual flow not being fully drained because of the womb's abnormally curved position. The doctor after removing this plug finds that it is foul smelling and decomposed — flooded no doubt with bacteria of all kinds, which probably caused the death of most of the spermatozoa of the seminal fluid, and those that survived failed to enter the womb proper because of the plug of mucus.

There is no doubt that every woman, who consults her physician regarding any ailment of her generative organs, will see to it that she is prepared for the ordeal of careful Gynecological examination by taking a bath and vaginal douche with her irrigator, in order to deodorize any foul odor, and thereby assures herself that she is one hundred per cent clean. But as has been proved above, at the time of the doctor's examination, the bath and irrigator fail to give her a thorough and necessary internal cleansing, it only cleansed her superficially. The plug of mucus was still intact, producing its foul odor. It was not removed.

The ritual bath must be performed in a tank or vessel of the proper dimensions and provided with the proper amount of water, according to the Mosaic Laws, to enable the woman

achieving fulfillment as a human being. If a human being reverts to the animal level he acts in a manner antagonistic to human standards of conduct. In justice to the animal be it said that it practically never abuses its sex functions, but uses them normally in a manner peculiar to its species. The male animal is usually considerate of the feelings of the female, and is never known to abuse its mate sexually. In this respect, at least, many human beings might take a lesson from the animal world.

WHY A MIKVAH (BATH OF IMMERSION) PURIFIES

As to the third question, "Why immerse in a Mikvah at the end of the seven clean days; will bathtub and irrigator not do for the cleansing? — my answer is "NO, a thousand times no!" The female organs are suspended in the pelvic cavity. The uterus (womb), is apt to become prolapsed, inclining forward and resting against the bladder. A full bladder will push it backward or downward, and then a falling of the womb may ensue. Every woman knows that, and has been told so by her physician.

In that case how can the irrigator or douche suffice as a cleanser, when it has been scientifically established that the position of the uterus (womb) in the pelvic cavity is normally antilexed (bent forward), so designed by the Creator, probably to prevent pressure on the nerves issuing from the spine? The fact is that the entire structure of the uterus is developed along a curved line so that the normal position of the neck of the womb looks backward and at right angles to that of the vaginal or birth canal. How can a thorough cleansing be performed with an ordinary irrigator or syringe? The water will reach and clean only the side of the neck of the womb but will never reach the mouth of the womb with that amount of force necessary to wash out the usual plug of decomposed, contaminated, foul-smelling mucus with many kinds of bacteria, that accumulate especially at the end of the regeneration process, which is usually on the night of immersion. Then again it is well known to physicians that the walls of the vaginal canal are normally in

is higher among the Jews than non-Jews, cancer of the uterus (womb) has a distinctly lower mortality among Jewish women than among the non-Jewish. It deserves consideration on the part of students of cancer."

Dr. Hiram M. Vineberg, head of the dispensary and also of the department of gynecology at Mt. Sinai Hospital, New York City, published highly interesting statistics, dated July 12, 1919, in a pamphlet entitled "The Relative Infrequency of Cancer of the Uterus in Women of the Hebrew Race." Therein the doctor stated that he had investigated 19,800 cases of patients who visited the dispensary in the thirteen years between 1893-1906. Out of the total, 18,810 (95 per cent) were Jewish women and 990 non-Jewish women. The cases of cancer of the cervix of the uterus numbered eighteen in all. Nine of these cases were distributed among the 18,810 Jewish women and the remaining nine among the 990 non-Jewish women. The statistics clearly indicate the prevalence of this type of cancer in one out of 2,090 Jewish women, which is proportionately twenty times more frequent among non-Jewish women than among Jewish.

Dr. Vineberg further states that his assistant and colleague, Dr. Henry S. C. Rubin, gathered statistics between the years 1909-1918. The figures of the latter show that out of 30,000 cases 28,000 Jewish and 2,000 non-Jewish women, uterine cancer was found in thirteen Jewish women, one instance out of 2,154 Jewish patients, and in seven non-Jewish women, one instance out of every 285.

Dr. Rubin also investigated the registrations of all cases of women's disorders at the hospital between 1911-1918. These patients were subjected to a very thorough examination, far superior to the usual dispensary service. Here again there was a total of 30,000 cases, of which 28,000 were Jewish and the remainder non-Jewish. Of the 28,000 Jewish women, 32 had cancer; while of the 2,000 non-Jewish women, 33 had cancer. Thus among Jewish women there was one case of cancer among every 937 patients; while among non-Jewish women there was one

to Pasteur at the Pasteur Institute in Paris, France, and director of the Haffkine Institute in India, says:

"I thank you for your brochure on the Bath of Immersion, and for the letter which accompanied it. Together with you, I attribute a very great importance to the institution in question, and have no doubt that the sanity of the Jewish Orthodox family is in a vast measure due to it.

"The modern institution of sanitary Mikvahs which you advocate, with fresh water for every woman using such facilities is not alone important in itself, but, you clearly estimate, is also essential to circles who can afford and demand improved conditions of life."

Prof. Howard Kelly, Gynecologist at the Johns Hopkins University in Baltimore, Md. (Sept. 15, 1930), wrote me:

"I have always attributed the better health of your splendid race in large part to its better-regulated sex life, to more restraint in intimate relationship, less promiscuity, and less liability to persistent congestions. A record of the relative number of forceps deliveries in Jewish women would be interesting and would perhaps show less liability to trauma. A similar record of subsequent pelvic outlet operations would point in the same direction.

"You will recall also that the Hebrew women of old, as recorded in Exodus, were notorious as being more lively on the birth stools than were the Egyptian women, so that midwives found it hard to get to the mothers before the babies were born."

The quarterly Bulletin of the New York City Department of Health, John L. Rice, M.D., Commissioner, (Vol. III, 1935) concerning cancer mortality, states:

"In connection with the discussion of the mortality of cancer of the uterus, the reviewer would again call attention to the fact that, while the mortality from all forms of cancer



ותקח מרים הנביאה את התוף ותצאן בו כל הנשים אחריה

Miriam took a tamborin in her hands and all the women followed

cancer case among every 61 patients, the proportion of cancer cases among non-Jewish women being more than fifteen times that among Jewish women. It is noteworthy that this extreme disproportion is found only in cancer of the uterus (womb); other organs are affected almost equally in Jewish and non-Jewish women; and, in some of the other diseases, the proportion of Jewish women affected is even higher than that of non-Jewish women.

Concluding his pamphlet, Dr. Vineberg expresses wonder at the comparative immunity to diseases of the organs among Jewish women. He sees the great difference arising from the observance by Jewish women of the Biblical laws and ritual practices applying to married life.

My object is to advocate the construction of modern sanitary Mikvahs for every large Jewish community; one large one and several smaller ones, with fresh water for every woman using such facilities.

This brochure is directed chiefly to the married young woman who desires to know the reasons for the orthodox laws of purification from a scientific and hygienic standpoint. This code of laws does not apply to a virgin.

If the above information were made available to our young men and women, newlyweds would have a standard to go by, their physical well-being would not be disturbed, and they would be living under normal physiological conditions. This would entail good health, both physical and spiritual, both to the young couple and their offspring. This practice according to the orthodox code would surely prevent inflammations and ultimately cancer of the womb in the Jewish woman.

It may be said by some that I have in these pages, unnecessarily gone into detail about a delicate and unspeakable matter, but attention to detail is the secret of success in the practice of medicine or in any other venture, and great calamities could have often been avoided had little things not been neglected.

DR. J. SMITHLINE, New York.

CHAPTER I.

LAWS RESTRAINING THE HUSBAND FROM COHABITING WITH HIS WIFE CLOSE TO HER MENSES

- 1) Since the majority of women have a regular menstrual cycle of thirty days — or some twenty-odd days — cohabitation may take place at any other time and the woman need not examine herself in advance. Indeed, the woman should not be overscrupulous by examining herself in the presence of her husband. In the husband's absence, however she should examine herself as frequently as possible, and shall thereby earn great merit.
- 2) When the expected onset of the period draws near, the husband should abstain from his wife. If, for example, the onset of the period is expected on the eve of the thirtieth or any other day, the husband should abstain from intimate contact with his wife that entire day from the early morning onward. If the woman has thereupon examined herself before sundown, in accordance with the prescriptions of the law, and has discovered no change from her normal condition, cohabitation may take place.
Again, if the onset of the period is expected during the thirtieth night — regardless whether it be at the beginning, in the middle or at the end of it — cohabitation must not take place throughout the thirtieth night. The same principle applies if the onset of the period is due early on the thirtieth day, in which case cohabitation is forbidden during the entire day even until sundown.
(Those women who segregate themselves twelve hours before the expected onset of their period, in accordance with the counsel of the holy teachers of the law, are deserving of the highest blessings!)

סימן א.

דינים, וואס פארבאטן דעם מאן נענטערע באציאונגען מיט זיין פרוי, נאנט צו איר מענסטראציע (ווסת)

(א) ווייל די מערהייט פרויען האבן זייער מענסטראציע (ווסת) רעגולער יעדע דרייסיק טעג אדער — מער-ווייניקער יעדע צוואנציק טעג — מעג דער מאן זיין ביי איר ווען די צייט איז נישט און די פרוי דארף נישט קיין אונטערזוכונג (בריקה). זי זאל נישט מחמיר-זיין מיט בדיקות פאר דעם מאן. אבער אז דער מאן איז אפגעזענד — איז גלייכער זי זאל זיך וואס מער אונטערזוכן, איר שכל וועט זיין פאר דעם זייער גרויס.

(ב) אז ס'קומט אן די צייט פון דער פרוים מענסטראציע — מוז דער מאן זיך פריער אפשיידען פון איר. למשל: — אויב די צייט (ווסת) פון דער פרוי קומט אויס פארנאכט פון דעם דרייסיקסטן טאג, אדער פארנאכט פון אן אנדערן טאג טאג דער מאן נישט האבן קיין שום נענטערע באציאונג מיט זיין פרוי דעם גאנצן טאג רעכענענדיק פון גאנץ פרי אן. אויב די פרוי האט זיך פארנאכט אונטערזוכט לויט די פארשריפטן פון דין און האט נישט געזעהן קיין שום ענדערונג פון איר נארמאלן צושטאנד — מעג נאכדעם דער מאן זיין ביי זיין פרוי. דאסגלייכן אויב איר צייט איז די דרייסיקסטע נאכט — אן אונטערשייד צו אנהויב מיטן אדער ענדע נאכט — טאג דער מאן נישט זיין ביי זיין פרוי — במשך די גאנצע דרייסיקסטע נאכט. דאס זעלבע איז נוגע די פרוי וואס איר צייט (ווסת) פאלט אויס דעם דרייסיקסטן טאג גאנץ פרי — טאג דער מאן נישט זיין ביי זיין פרוי דעם גאנצן טאג און אפילו פארנאכט אויך נישט. (די פרויען וועלכע שיידן זיך אפ צוועלף שעה פאר דער צייט פון זייער מענסטראציע (ווסת) — לויט די אנווייזונגען פון די הייליקע פוסקים-תבוא עליהם ברכת-טוב!).

At such times when intimate relations between husband and wife are forbidden, they should not even touch each other. It is irrelevant in this regard, whether the woman has determined the expected onset of her period by three-fold repetition or by a single observation.

- 3) A woman whose period occurs sometimes on the twenty-seventh day and sometimes on the twenty-eighth day—i.e. it varies by two or three days—should have no intimate relations with her husband during these two or three days.
- 4) If the period is due before sunrise, it is reckoned with the preceding night and abstinence must be practiced from evening onward. If, however, the woman is in doubt, whether the period is due before or after sunrise, abstinence must be practiced for the entire twenty-four hour period, i.e. throughout the preceding night and the following day. Similarly, if the period is due between sundown and dusk, abstinence must be practiced throughout the day and the following night.
- 5) When the woman is pregnant or nurses a child, she may disregard the times, when her periods were formerly due, until menstrual symptoms reappear.
- 6) Let no one wrongly infer from references in this chapter to prohibited or permissible cohabitation in daytime that sexual relations are allowable in full daylight. G-d forbid! this is forbidden, except in a dark room, for Israel is a holy nation.
- 7) If cohabitation has taken place at a time when it is not permissible—even if the woman has not discovered any symptoms in advance of her period—both husband and wife must do penance.

CHAPTER II.

ON THE CONDUCT OF THE WOMAN WITH IRREGULAR MENSES

- 1) In the case of a woman with irregular menses cohabitation is forbidden on the thirtieth day in accordance with the

אין דער צייט ווען דער מאן טאָרניט זיין ביי זיין פרוי — טאָרן זיי, איינעם דעם אנדערן, אפילו נישט אַנרירן, דערביי איז קיי אונטערשייד, צו די פרוי האָט פעסטגעשטעלט איר „צייט“ ווסט דריי מאָל, צו נאָר איין מאָל.

ג) א פרוי וועמענס צייט איז אַמאָל דעם זיבן-און-צוואנציקסטער טאָג, און אַמאָל דער אַכט-און-צוואנציקסטער טאָג — צוויי אָדער דריי טעג — טאָר דער מאן נישט זיין ביי איר במשך די דאָזיקע צוויי אָדער דריי טעג.

ד) אויב די צייט פון דער פרוי קומט אויס פאר דעם זון אויפגאנג נעהער דאָס צו דער נאכט און דער מאן טאָרניט זיין ביי איר פון אָונט אָן. אויב אָבער די פרוי איז אין ספק, צו איר צייט קומט אויס פאר אָדער נאָך זון אויפגאנג — טאָר דער מאן נישט זיין ביי איר במשך דעם גאנצן מעתלעך דאָס הייסט די נאכט און דעם טאָג נאָכדעם, דאָס גלייכן אויב די צייט פון די פרוי איז צווישן טאָג און נאכט ביז-השמשות — טאָר דער מאן נישט זיין ביי איר דעם טאָג און די נאכט נאָכדעם.

ה) ווען די פרוי שוואנגערט אָדער זייגט איר קינד — דאָרף זי נישט זאָרנן וועגן דער צייט וואָס זי האָט געהאַט פריער, ביז וואָגען זי זעט נישט קיין פרישע סימפּטאָמען פון דער מענסטראַציע.

ו) מען זאָל נישט האָבן קיין טעות אז ווייל דאָ איז געשריבן אז מען טאָר נישט, אָדער מען מעג יא, זיין דעם „טאָג“ ביי זיין פרוי, זאָל מען אָננעמען אז ס'איז ערלויבט צו זיין בייטאָג — חס-ישראל! בייטאָג איז פאַרבאָטן, — סידן אין צימער איז פינסטער — מיר אירן זיינען א עם קדוש!

ז) אויב דער מאן איז געוועזן ביי זיין פרוי אין דער צייט ווען ס'איז נישט ערלויבט — אפילו ווען די פרוי האָט נישט געזען קיין שום סימפּטאָמען פאר איר צייט — דאָרפן זיי ביידע, דער מאן און די פרוי תשובה-טאָן!

סימן ב.

ווי דאָרף זיך נוהג-זיין א פרוי וואָס האָט נישט קיין באַשטימטע מענסטראַציע (ווסט)

- א) א פרוי וואָס האָט נישט קיין באַשטימטע מענסטראַציע — טאָר דער מאן נישט זיין ביי איר דעם דרייסיקסטן טאָג, — ווייל דאָס איז די צייט פון דער סימפּטאָמען.

cycle of the majority of women. Such a woman should, however, consult a rabbi how to conduct herself in segregating herself in advance of her period. This law requires elaborate discussion, and we therefore mention it only briefly, since most women have regular menses.

- 2) A woman with irregular menses must at all times examine herself before and after cohabitation. She must also carefully watch for any blood stains upon or near her person.
- 3) A woman with irregular menses must conduct herself on the thirtieth day in the same way as a woman whose period is due upon the thirtieth day.

CHAPTER III.

CONDUCT OF THE WOMAN WHO FAILS TO DISCOVER MENSTRUAL SYMPTOMS AT THE EXPECTED TIME

- 1) A woman who has regular menses must carefully examine herself on the day, when according to her calculation the period is due, even though she has perceived no menstrual symptoms. If she has not examined herself until after the normal time for the onset of her period, and she has neither discovered anything, nor even noticed any symptoms, she should consult a rabbi, for there are variant opinions concerning such an eventuality, which can be clarified only by a rabbi, who will then advise upon the proper conduct. If however the woman has not examined herself at all, she must have no intimate relations with her husband, and this is not subject to further rabbinical consideration.
- 2) The same laws also apply to a woman with irregular menses on the thirtieth day.
- 3) Every husband, whose wife has irregular menses, should write down the time elapsing between the beginning of one period and the next, in order to remember exactly the variations in her cycle.

מעהייט פרויען. אזא פרוי מוז זיך אבער ווענדן צו א רב מיט א שאלה ווי אזוי מיטן אפשיידן נאנט צו איר צייט (פרישה סמוד לווסת) וועגן דעם דין איז פאראן א סך צו רעדן, מיר זיינען מקצר — ווייל רוב פרויען האבן א באשטימטע צייט.

(ב) די פרוי וואס האט ניט קיין באשטימטע צייט — מוז תמיד זיך אונטערזוכן פאר און נאך איר באציאונג מיט איר מאן, זי מוז שטארק אכטונג געבן צו זי געפינט ניט אויף זיך, אדער נעבן זיך קיין שום פארדעכטיקע בלוט-פלעקן.

(ג) די פרוי וואס האט ניט קיין באשטימטע צייט האט דער דרייסיקסטער טאג ביי איר דעם דין ווי ביי פרויען אין טאג ווען זייער באשטימטע צייט איז דער דרייסיקסטער טאג.

סימן ג.

ווי אזוי זאל זיך נוהג זיין א פרוי וואס באמערקט ניט קיין סימפטאמען אין איר באשטימטער צייט

(א) א פרוי וואס האט איר באשטימטע צייט — מוז זיך געהעריק אונטערזוכן אין טאג ווען עס קומט אן די צייט לויט איר רעכנונג, טראץ דעם וואס זי באמערקט ניט קיין סימפטאמען, אויב זי האט זיך אונטערזוכט ערשט נאך דער נארמאלער צייט און האט ניט באמערקט און אפילו ניט געפילט קיין שום סימפטאמען — דארהיז זי זיך ווענדן צו א רב מיט א שאלה. וועגן אזעלכע פאלן זיינען פאראן פארשידענע דעות, וועלכע קענען אויפגעקלערט ווערן נאך דורך א רב. און אנווייזן ווי אזוי זי זאל זיך נוהג זיין. אויב אבער די פרוי האט זיך בכלל ניט אונטערזוכט — טאר זי ניט האבן קיין שום באציאונג מיט איר מאן! דאס אונטערלינגט ניט קיין שום שאלה!

(ב) דער זעלבער דין איז נוגע פרויען וואס האבן ניט קיין באשטימטע צייט, איז דער דרייסיקסטער טאג אויך אזוי!

(ג) יעדער מאן — אויב זיין פרוי האט ניט קיין באשטימטע צייט — דארהיז זיך איינשרייבן דעם דאטום פון איר צייט וואס זי האט געזעהן ביז די אנדערע צייט — כדי ער זאל געדענקען פינקטליך די ענדערונגען פון איר צייט (ווסת).

contact with each other, and their mucus lining is thrown into numerous folds, thus making a thorough irrigation with a syringe or irrigator impossible. For these reasons, and because of the abnormal position that the womb is likely to take, since it is suspended and loose in the pelvic cavity, and especially when drainage is interfered with, the Creator ordered the ritual bath of immersion to follow the previous cleansing in an ordinary bathtub.

An example as to what has been said above is the following. A woman married for a few years, who has failed to conceive, will consult her doctor for a careful examination of her generative organs. The doctor by dilating the vaginal canal with an instrument called the vaginal speculum, which causes the neck of the womb to come into view, finds the mouth or os of the womb plugged with mucus and crusts of blood due to the menstrual flow not being fully drained because of the womb's abnormally curved position. The doctor after removing this plug finds that it is foul smelling and decomposed — flooded no doubt with bacteria of all kinds, which probably caused the death of most of the spermatozoa of the seminal fluid, and those that survived failed to enter the womb proper because of the plug of mucus.

There is no doubt that every woman, who consults her physician regarding any ailment of her generative organs, will see to it that she is prepared for the ordeal of careful Gynecological examination by taking a bath and vaginal douche with her irrigator, in order to deodorize any foul odor, and thereby assures herself that she is one hundred per cent clean. But as has been proved above, at the time of the doctor's examination, the bath and irrigator fail to give her a thorough and necessary internal cleansing, it only cleansed her superficially. The plug of mucus was still intact, producing its foul odor. It was not removed.

The ritual bath must be performed in a tank or vessel of the proper dimensions and provided with the proper amount of water, according to the Mosaic Laws, to enable the woman

achieving fulfillment as a human being. If a human being reverts to the animal level he acts in a manner antagonistic to human standards of conduct. In justice to the animal be it said that it practically never abuses its sex functions, but uses them normally in a manner peculiar to its species. The male animal is usually considerate of the feelings of the female, and is never known to abuse its mate sexually. In this respect, at least, many human beings might take a lesson from the animal world.

WHY A MIKVAH (BATH OF IMMERSION) PURIFIES

As to the third question, "Why immerse in a Mikvah at the end of the seven clean days; will bathtub and irrigator not do for the cleansing? — my answer is "NO, a thousand times no!" The female organs are suspended in the pelvic cavity. The uterus (womb), is apt to become prolapsed, inclining forward and resting against the bladder. A full bladder will push it backward or downward, and then a falling of the womb may ensue. Every woman knows that, and has been told so by her physician.

In that case how can the irrigator or douche suffice as a cleanser, when it has been scientifically established that the position of the uterus (womb) in the pelvic cavity is normally antilexed (bent forward), so designed by the Creator, probably to prevent pressure on the nerves issuing from the spine? The fact is that the entire structure of the uterus is developed along a curved line so that the normal position of the neck of the womb looks backward and at right angles to that of the vaginal or birth canal. How can a thorough cleansing be performed with an ordinary irrigator or syringe? The water will reach and clean only the side of the neck of the womb but will never reach the mouth of the womb with that amount of force necessary to wash out the usual plug of decomposed, contaminated, foul-smelling mucus with many kinds of bacteria, that accumulate especially at the end of the regeneration process, which is usually on the night of immersion. Then again it is well known to physicians that the walls of the vaginal canal are normally in

is higher among the Jews than non-Jews, cancer of the uterus (womb) has a distinctly lower mortality among Jewish women than among the non-Jewish. It deserves consideration on the part of students of cancer."

Dr. Hiram M. Vineberg, head of the dispensary and also of the department of gynecology at Mt. Sinai Hospital, New York City, published highly interesting statistics, dated July 12, 1919, in a pamphlet entitled "The Relative Infrequency of Cancer of the Uterus in Women of the Hebrew Race." Therein the doctor stated that he had investigated 19,800 cases of patients who visited the dispensary in the thirteen years between 1893-1906. Out of the total, 18,810 (95 per cent) were Jewish women and 990 non-Jewish women. The cases of cancer of the cervix of the uterus numbered eighteen in all. Nine of these cases were distributed among the 18,810 Jewish women and the remaining nine among the 990 non-Jewish women. The statistics clearly indicate the prevalence of this type of cancer in one out of 2,090 Jewish women, which is proportionately twenty times more frequent among non-Jewish women than among Jewish.

Dr. Vineberg further states that his assistant and colleague, Dr. Henry S. C. Rubin, gathered statistics between the years 1909-1918. The figures of the latter show that out of 30,000 cases 28,000 Jewish and 2,000 non-Jewish women, uterine cancer was found in thirteen Jewish women, one instance out of 2,154 Jewish patients, and in seven non-Jewish women, one instance out of every 285.

Dr. Rubin also investigated the registrations of all cases of women's disorders at the hospital between 1911-1918. These patients were subjected to a very thorough examination, far superior to the usual dispensary service. Here again there was a total of 30,000 cases, of which 28,000 were Jewish and the remainder non-Jewish. Of the 28,000 Jewish women, 32 had cancer; while of the 2,000 non-Jewish women, 33 had cancer. Thus among Jewish women there was one case of cancer among every 937 patients; while among non-Jewish women there was one

to Pasteur at the Pasteur Institute in Paris, France, and director of the Haffkine Institute in India, says:

"I thank you for your brochure on the Bath of Immersion, and for the letter which accompanied it. Together with you, I attribute a very great importance to the institution in question, and have no doubt that the sanity of the Jewish Orthodox family is in a vast measure due to it.

"The modern institution of sanitary Mikvahs which you advocate, with fresh water for every woman using such facilities is not alone important in itself, but, you clearly estimate, is also essential to circles who can afford and demand improved conditions of life."

Prof. Howard Kelly, Gynecologist at the Johns Hopkins University in Baltimore, Md. (Sept. 15, 1930), wrote me:

"I have always attributed the better health of your splendid race in large part to its better-regulated sex life, to more restraint in intimate relationship, less promiscuity, and less liability to persistent congestions. A record of the relative number of forceps deliveries in Jewish women would be interesting and would perhaps show less liability to trauma. A similar record of subsequent pelvic outlet operations would point in the same direction.

"You will recall also that the Hebrew women of old, as recorded in Exodus, were notorious as being more lively on the birth stools than were the Egyptian women, so that midwives found it hard to get to the mothers before the babies were born."

The quarterly Bulletin of the New York City Department of Health, John L. Rice, M.D., Commissioner, (Vol. III, 1935) concerning cancer mortality, states:

"In connection with the discussion of the mortality of cancer of the uterus, the reviewer would again call attention to the fact that, while the mortality from all forms of cancer



ותקח מרים הנביאה את התוף ותצאן בו כל הנשים אחריה

Miriam took a tamborin in her hands and all the women followed

cancer case among every 61 patients, the proportion of cancer cases among non-Jewish women being more than fifteen times that among Jewish women. It is noteworthy that this extreme disproportion is found only in cancer of the uterus (womb); other organs are affected almost equally in Jewish and non-Jewish women; and, in some of the other diseases, the proportion of Jewish women affected is even higher than that of non-Jewish women.

Concluding his pamphlet, Dr. Vineberg expresses wonder at the comparative immunity to diseases of the organs among Jewish women. He sees the great difference arising from the observance by Jewish women of the Biblical laws and ritual practices applying to married life.

My object is to advocate the construction of modern sanitary Mikvahs for every large Jewish community; one large one and several smaller ones, with fresh water for every woman using such facilities.

This brochure is directed chiefly to the married young woman who desires to know the reasons for the orthodox laws of purification from a scientific and hygienic standpoint. This code of laws does not apply to a virgin.

If the above information were made available to our young men and women, newlyweds would have a standard to go by, their physical well-being would not be disturbed, and they would be living under normal physiological conditions. This would entail good health, both physical and spiritual, both to the young couple and their offspring. This practice according to the orthodox code would surely prevent inflammations and ultimately cancer of the womb in the Jewish woman.

It may be said by some that I have in these pages, unnecessarily gone into detail about a delicate and unspeakable matter, but attention to detail is the secret of success in the practice of medicine or in any other venture, and great calamities could have often been avoided had little things not been neglected.

DR. J. SMITHLINE, New York.

CHAPTER I.

LAWS RESTRAINING THE HUSBAND FROM COHABITING WITH HIS WIFE CLOSE TO HER MENSES

- 1) Since the majority of women have a regular menstrual cycle of thirty days — or some twenty-odd days — cohabitation may take place at any other time and the woman need not examine herself in advance. Indeed, the woman should not be overscrupulous by examining herself in the presence of her husband. In the husband's absence, however she should examine herself as frequently as possible, and shall thereby earn great merit.
- 2) When the expected onset of the period draws near, the husband should abstain from his wife. If, for example, the onset of the period is expected on the eve of the thirtieth or any other day, the husband should abstain from intimate contact with his wife that entire day from the early morning onward. If the woman has thereupon examined herself before sundown, in accordance with the prescriptions of the law, and has discovered no change from her normal condition, cohabitation may take place.
Again, if the onset of the period is expected during the thirtieth night — regardless whether it be at the beginning, in the middle or at the end of it — cohabitation must not take place throughout the thirtieth night. The same principle applies if the onset of the period is due early on the thirtieth day, in which case cohabitation is forbidden during the entire day even until sundown.
(Those women who segregate themselves twelve hours before the expected onset of their period, in accordance with the counsel of the holy teachers of the law, are deserving of the highest blessings!)

סימן א.

דינים, וואס פארבאטן דעם מאן נענטערע באציאונגען מיט זיין פרוי, נאנט צו איר מענסטראציע (ווסת)

(א) ווייל די מערהייט פרויען האבן זייער מענסטראציע (ווסת) רעגולער יעדע דרייסיק טעג אדער — מער-ווייניקער יעדע צוואנציק טעג — מעג דער מאן זיין ביי איר ווען די צייט איז נישט און די פרוי דארף נישט קיין אונטערזוכונג (בריקה). זי זאל נישט מחמיר-זיין מיט בדיקות פאר דעם מאן. אבער אז דער מאן איז אפגעזענד — איז גלייכער זי זאל זיך וואס מער אונטערזוכן, איר שער וועט זיין פאר דעם זייער גרויס.

(ב) אז ס'קומט אן די צייט פון דער פרוים מענסטראציע — מוז דער מאן זיך פריער אפשיידען פון איר. למשל: — אויב די צייט (ווסת) פון דער פרוי קומט אויס פארנאכט פון דעם דרייסיקסטן טאג, אדער פארנאכט פון אן אנדערן טאג טאג דער מאן נישט האבן קיין שום נענטערע באציאונג מיט זיין פרוי דעם גאנצן טאג רעכענענדיק פון גאנץ פרי אן. אויב די פרוי האט זיך פארנאכט אונטערזוכט לויט די פארשריפטן פון דין און האט נישט געזעהן קיין שום ענדערונג פון איר נארמאלן צושטאנד — מעג נאכדעם דער מאן זיין ביי זיין פרוי. דאסגלייכן אויב איר צייט איז די דרייסיקסטע נאכט — אן אונטערשייד צו אנהויב מיטן אדער ענדע נאכט — טאג דער מאן נישט זיין ביי זיין פרוי — במשך די גאנצע דרייסיקסטע נאכט. דאס זעלבע איז נוגע די פרוי וואס איר צייט (ווסת) פאלט אויס דעם דרייסיקסטן טאג גאנץ פרי — טאג דער מאן נישט זיין ביי זיין פרוי דעם גאנצן טאג און אפילו פארנאכט אויך נישט. (די פרויען וועלכע שיידן זיך אפ צוועלף שעה פאר דער צייט פון זייער מענסטראציע (ווסת) — לויט די אנווייזונגען פון די הייליקע פוסקים-תבוא עליהם ברכת-טוב!).

At such times when intimate relations between husband and wife are forbidden, they should not even touch each other. It is irrelevant in this regard, whether the woman has determined the expected onset of her period by three-fold repetition or by a single observation.

- 3) A woman whose period occurs sometimes on the twenty-seventh day and sometimes on the twenty-eighth day—i.e. it varies by two or three days—should have no intimate relations with her husband during these two or three days.
- 4) If the period is due before sunrise, it is reckoned with the preceding night and abstinence must be practiced from evening onward. If, however, the woman is in doubt, whether the period is due before or after sunrise, abstinence must be practiced for the entire twenty-four hour period, i.e. throughout the preceding night and the following day. Similarly, if the period is due between sundown and dusk, abstinence must be practiced throughout the day and the following night.
- 5) When the woman is pregnant or nurses a child, she may disregard the times, when her periods were formerly due, until menstrual symptoms reappear.
- 6) Let no one wrongly infer from references in this chapter to prohibited or permissible cohabitation in daytime that sexual relations are allowable in full daylight. G-d forbid! this is forbidden, except in a dark room, for Israel is a holy nation.
- 7) If cohabitation has taken place at a time when it is not permissible—even if the woman has not discovered any symptoms in advance of her period—both husband and wife must do penance.

CHAPTER II.

ON THE CONDUCT OF THE WOMAN WITH IRREGULAR MENSES

- 1) In the case of a woman with irregular menses cohabitation is forbidden on the thirtieth day in accordance with the

אין דער צייט ווען דער מאן טאָרניט זיין ביי זיין פרוי — טאָרן זיי, איינעם דעם אנדערן, אפילו נישט אַנרירן, דערביי איז קיי אונטערשייד, צו די פרוי האָט פעסטגעשטעלט איר „צייט“ ווסת דריי מאָל, צו נאָר איין מאָל.

ג) א פרוי וועמענס צייט איז אַמאָל דעם זיבן-און-צוואנציקסטער טאָג, און אַמאָל דער אַכט-און-צוואנציקסטער טאָג — צוויי אָדער דריי טעג — טאָר דער מאן נישט זיין ביי איר במשך די דאָזיקע צוויי אָדער דריי טעג.

ד) אויב די צייט פון דער פרוי קומט אויס פאר דעם זון אויפגאנג נעהער דאָס צו דער נאכט און דער מאן טאָרניט זיין ביי איר פון אָונט אָן. אויב אָבער די פרוי איז אין ספק, צו איר צייט קומט אויס פאר אָדער נאָך זון אויפגאנג — טאָר דער מאן נישט זיין ביי איר במשך דעם גאנצן מעתלעך דאָס הייסט די נאכט און דעם טאָג נאָכדעם, דאָס גלייכן אויב די צייט פון די פרוי איז צווישן טאָג און נאכט ביז-השמשות — טאָר דער מאן נישט זיין ביי איר דעם טאָג און די נאכט נאָכדעם.

ה) ווען די פרוי שוואנגערט אָדער זייגט איר קינד — דאָרף זי נישט זאָרנן וועגן דער צייט וואָס זי האָט געהאַט פריער, ביז וואָגען זי זעט נישט קיין פרישע סימפטאָמען פון דער מענסטראַציע.

ו) מען זאָל נישט האָבן קיין טעות אז ווייל דאָ איז געשריבן אז מען טאָר נישט, אָדער מען מעג יא, זיין דעם „טאָג“ ביי זיין פרוי, זאָל מען אָננעמען אז ס'איז ערלויבט צו זיין בייטאָג — חס-שלום! בייטאָג איז פארבאטן, — סידן אין צימער איז פינסטער — מיר אירן זיינען א עם קדוש!

ז) אויב דער מאן איז געוועזן ביי זיין פרוי אין דער צייט ווען ס'איז נישט ערלויבט — אפילו ווען די פרוי האָט נישט געזען קיין שום סימפטאָמען פאר איר צייט — דאָרפן זיי ביידע, דער מאן און די פרוי תשובה-טאָן!

סימן ב.

ווי דאָרף זיך נוהג-זיין א פרוי וואָס האָט נישט קיין באשטימטע מענסטראַציע (ווסת)

- א) א פרוי וואָס האָט נישט קיין באשטימטע מענסטראַציע — טאָר דער מאן נישט זיין ביי איר דעם דרייסיקסטן טאָג, — ווייל דאָס איז די צייט פון דער סימפטאָמען.

cycle of the majority of women. Such a woman should, however, consult a rabbi how to conduct herself in segregating herself in advance of her period. This law requires elaborate discussion, and we therefore mention it only briefly, since most women have regular menses.

- 2) A woman with irregular menses must at all times examine herself before and after cohabitation. She must also carefully watch for any blood stains upon or near her person.
- 3) A woman with irregular menses must conduct herself on the thirtieth day in the same way as a woman whose period is due upon the thirtieth day.

CHAPTER III.

CONDUCT OF THE WOMAN WHO FAILS TO DISCOVER MENSTRUAL SYMPTOMS AT THE EXPECTED TIME

- 1) A woman who has regular menses must carefully examine herself on the day, when according to her calculation the period is due, even though she has perceived no menstrual symptoms. If she has not examined herself until after the normal time for the onset of her period, and she has neither discovered anything, nor even noticed any symptoms, she should consult a rabbi, for there are variant opinions concerning such an eventuality, which can be clarified only by a rabbi, who will then advise upon the proper conduct. If however the woman has not examined herself at all, she must have no intimate relations with her husband, and this is not subject to further rabbinical consideration.
- 2) The same laws also apply to a woman with irregular menses on the thirtieth day.
- 3) Every husband, whose wife has irregular menses, should write down the time elapsing between the beginning of one period and the next, in order to remember exactly the variations in her cycle.

מעהייט פרויען. אזא פרוי מוז זיך אבער ווענדן צו א רב מיט א שאלה ווי אזוי מיטן אפשיידן נאנט צו איר צייט (פרישה סמוד לווסת) וועגן דעם דין איז פאראן א סך צו רעדן, מיר זיינען מקצר — ווייל רוב פרויען האבן א באשטימטע צייט.

(ב) די פרוי וואס האט ניט קיין באשטימטע צייט — מוז תמיד זיך אונטערזוכן פאר און נאך איר באציאונג מיט איר מאן, זי מוז שטארק אכטונג געבן צו זי געפינט ניט אויף זיך, אדער נעבן זיך קיין שום פארדעכטיקע בלוט-פלעקן.

(ג) די פרוי וואס האט ניט קיין באשטימטע צייט האט דער דרייסיקסטער טאג ביי איר דעם דין ווי ביי פרויען אין טאג ווען זייער באשטימטע צייט איז דער דרייסיקסטער טאג.

סימן ג.

ווי אזוי זאל זיך נוהג זיין א פרוי וואס באמערקט ניט קיין סימפטאמען אין איר באשטימטער צייט

(א) א פרוי וואס האט איר באשטימטע צייט — מוז זיך געהעריק אונטערזוכן אין טאג ווען עס קומט אן די צייט לויט איר רעכנונג, טראץ דעם וואס זי באמערקט ניט קיין סימפטאמען, אויב זי האט זיך אונטערזוכט ערשט נאך דער נארמאלער צייט און האט ניט באמערקט און אפילו ניט געפילט קיין שום סימפטאמען — דארהיז זי זיך ווענדן צו א רב מיט א שאלה. וועגן אזעלכע פאלן זיינען פאראן פארשידענע דעות, וועלכע קענען אויפגעקלערט ווערן נאך דורך א רב. און אנווייזן ווי אזוי זי זאל זיך נוהג זיין. אויב אבער די פרוי האט זיך בכלל ניט אונטערזוכט — טאר זי ניט האבן קיין שום באציאונג מיט איר מאן! דאס אונטערלינגט ניט קיין שום שאלה!

(ב) דער זעלבער דין איז נוגע פרויען וואס האבן ניט קיין באשטימטע צייט, איז דער דרייסיקסטער טאג אויך אזוי!

(ג) יעדער מאן — אויב זיין פרוי האט ניט קיין באשטימטע צייט — דארהיז זיך איינשרייבן דעם דאטום פון איר צייט וואס זי האט געזעהן ביז די אנדערע צייט — כדי ער זאל געדענקען פינקטליך די ענדערונגען פון איר צייט (ווסת).

CHAPTER IV. CONDUCT OF THE HUSBAND WHO HAS TO GO ON A JOURNEY CLOSE TO HIS WIFE'S IMMERSION

- 1) If the husband has to go on a journey during his wife's menstrual period, and the date for her immersion is close — within a day, for example — he should delay until after the immersion. If, however, the matter is urgent, he may leave immediately.
- 2) If, during her days of purity, the woman has discovered a suspicious stain, and has thereby become impure, and if her immersion after a renewed count of days of purity would come close to the onset of her regular period, she should consult a rabbi concerning this immersion, since there are various laws governing such a case.
- 3) Cohabitation after the date for the onset of the regular period, or after the thirtieth day, in the case of a woman with irregular menses, is permitted only after thorough examination in accordance with the law, as explained in chapter III.

CHAPTER V. WHEN THE WOMAN'S STATEMENT IS ACCEPTABLE AND WHEN NOT

- 1) When the woman has become unclean, cohabitation is not permitted until she has expressly declared to her husband that she has performed the immersion, and the husband must not rely on his guess as to the probable date of her immersion.
- 2) If the husband knows that a sufficient number of days has not passed since the onset of his wife's period for her immersion to take place, he shall not accept her declaration that she has performed the immersion.

סימן ה.

ווי אזוי זאל זיך נוהג זיין א מאן וואס דארף אוועקפארן אין וועג נאנט צו איר צייט

- א) אויב דער מאן דארף אוועקפארן אין וועג אין דער צייט ווען זיין פרוי איז אין מענסטראציע (ווסת) און עס איז שוין נאנט די צייט פון איר טבילה למשל — א טאג — דארף דער מאן ווארטן ביז זי וועט זיך טובל-זיין. אויב זיין אוועקגיין איז דרינגענד מעג ער אוועקגיין תיבה.
- ב) אויב א פרוי האט במשך אירע ריינע טעג געפינען א פארדעכטיקן פלעק און זי איז אומריין געווארן — און אויב זי וועט אויפסניי ציילן ריינע טעג — וועט אויסקומען די טבילה נאנט צו איר באשטימטע צייט — מוז זי פרעגן א שאלה ביי א רב צי זי זאל זיך טובל-זיין, ווייל ביי אזא פאל זיינען פאראן פארשידענע דינים.
- ג) אויב דער מאן וויל זיין ביי זיין פרוי א טאג נאך איר באשטימטע צייט אדער נאך דעם דרייסיקסטן טאג בעת זיין פרוי האט נישט קיין באשטימטע צייט — טאר ער נישט האבן קיין באציאונג פריער ביז זי האט זיך אונטערוואכט גענוי לויטן דין אזוי ווי ס'איז אויפגעקלערט אין סימן ג.

סימן ה.

ווען א פרוי איז באגלויבט און ווען נישט

- א) א פרוי וואס איז אומריין — טאר דער מאן ביי איר נישט זיין ביז וואנען זי דערקלערט אים דייטליך אז זי האט זיך טובל-געווען און ער טאר זיך נישט פארלאזן אויף זיין פערזענליכער אפשטאנד (אומד הדעת) אז זי האט זיך מסתמא טובל געווען.
- ב) אויב דער מאן ווייסט אז זייט דער צייט פון זיין פרוים מענסטראציע (ווסת) איז נאך נישט אוועק אזוי פיל טעג אז זי זאל קענען ציילן און זיך טובל זיין — איז זי דאמאלסט נישט באגלויבט מיט דער דערקלערונג אז זי האט זיך טובל-געווען.

CHAPTER VI. ONSET OF PERIOD DURING COHABITATION

- 1) If cohabitation takes place during the days of purity, and the woman declares during the act that she has become impure, in that she has felt the onset of her flow, he should not withdraw, while erection is still in progress, for this is a sin punishable by extirpation (karet). Since this law is applicable to the husband, we have not discussed it in further detail, and in such a case the husband should conduct himself as prescribed in the Shulchan Aruch.

CHAPTER VII. CONCERNING THE WOMAN WHO DISCOVERS BLOOD AFTER COHABITATION ON THREE OCCASIONS AND CONCERNING THE DETERMINATION OF THE CYCLE

- 1) If a woman consistently bleeds because of cohabitation, in that she has discovered blood after cohabitation on three consecutive occasions, she must consult a rabbi, whether cohabitation will be permissible after the regular count of days and after immersion, for there are various laws involved which can only be applied by a rabbi; hence we urge the woman to obtain a rabbinical decision, for we cannot here discuss matters that belong to rabbinical authority.
- 2) There are numerous regulations in connection with the determination of the regular cycle which are difficult to detail; hence, a woman whose menses are not definitely established should consult a rabbi who will question her and instruct her in the proper conduct.
- 3) Furthermore, if the woman discovers a stain, she should consult a rabbi.

סימן ו.

אויב א פרוי איז אומריין געווארן בשעת איר מאן איז ביי איר

(א) אז דער מאן איז ביי זיין פרוי ווען זי איז ריין און זי זאגט אים בשעת מעשה איר בין אומריין געווארן דהיינו זי האט דערפילט אז ס'גייט פון איר בלוט, זאל ער זיך ניט אפשיידן פון איר, "באבר החי" ווארום אויב ער שיידט זיך אפ (באבר חי) איז ער חייב כרת ר"ל 5.
און ווייל דער דין איז שוין צום מאן האבן מיר אים ניט געשריבן, דער מאן דארף ביי אזא פאל זיך נוהג זיין ווי ס'איז געשריבן אין שולחן ערוך.

סימן ז.

אויב א פרוי זעהט בלוט דריי מאל נאך איר פארקער מיט איר מאן ווי זי זאל זיך נוהג זיין, אויך וועגן איינשטעלן א צייט (קביעת ווסת)

(א) אויב ס'טרעפט זיך אז א פרוי זעהט בלוט צוליבן פארקער מיט איר מאן דאס הייסט זי האט געזעהן בלוט דריי מאל נאכאנאנד גלייך נאכן פארקער, מוז זי זיך ווענדן צום רב מיט א שאלה ווי זי זאל זיך נוהג זיין, צו מעג זי וואהנען מיט איר מאן דורך ציילען אירע טעג און טבילה ווארום ס'איז אין דעם דא פארשידענע דינים וואס געהערט צום רב, אלזא זאגן מיר אז א ביי אזא פאל מוז זיך די פרוי ווענדן מיט א שאלה צום רב. די דינים וואס געהער צום רב שרייבן מיר ניט דא.

(ב) ביי איינשטעלן די באשטימטע צייט פון א פרוי איז דא זעהר פיל דינים וואס ס'איז שווער אויפצוקלערן, אלזא איז א פרוי וואס זי האט ניט קיין באשטימטע צייט דארף פרעגן ביי א רב ווי זי זאל זיך נוהג זיין. דער רב וועט איר אויספרעגן און וועט איר לערנען ווי זי צו פירן.

(ג) אויב זי געפינט א פלעק פאדערט דאס אלץ א שאלה פון א רב.

CHAPTER VIII.

CONCERNING THE WOMAN WHO FEELS THAT HER FLOW HAS BEGUN BUT DISCOVERS NO ISSUE OF BLOOD

- 1) If the woman feels that her flow has begun, and she has examined herself immediately, but has not discovered anything, she is nevertheless unclean. If she has discovered a stain, but its appearance makes it doubtful whether it is an issue of blood, she should consult a rabbi. It is an exceedingly meritorious deed for any woman to enlighten her friends concerning this law, for the majority of women are unaware of the law that a woman is menstrually unclean, if she does not discover anything as a result of the examination.
- 2) It is the duty of the woman to examine herself as soon as she feels that her flow has begun.

CHAPTER IX.

ON THE CONDUCT OF THE BRIDE BEFORE THE WEDDING

- 1) The bride must have seven ritually clean days before the wedding, i.e. she should count seven clean days as of the day when the wedding date is established, irregardless of the fact that she may be ritually clean.
- 2) If the wedding date has been postponed for two or three days after she has counted the seven clean days, or if she was not sure of the date while she counted the seven days — because of a pending governmental permit, for example — a rabbinical opinion should be obtained, whether another seven clean days have to be counted.

CHAPTER X.

LAWS CONCERNING VIRGINAL BLEEDING

- 1) The bride counts her seven clean days from the fifth day (after her wedding night), although normally this count begins later, as will be explained further on. Only in this

סימן ח.

ווען א פרוי פילט אז עס האט זיך געעפנט איר מקור און זי זעהט נישט קיין בלוט

- (א) אויב א פרוי האט דערפילט אז ס'האט זיך געעפנט איר מקור און זי האט זיך גלייך אונטערוואכט און האט גארנישט געפונען איז זי אומריין, און אויב זי האט עפעס געפינען נאר זי איז אין קלער (ספק) אין דעם אויסזען צי עס איז א בלוט פלעק מוז זי זיך ווענדן צו א רב, און דאס איז א גרויסע מצוה אז איין פרוי זאל אויפקלערן דער צווייטער פרוי וועגן דעם דין, און דאס מערהייט פרויען ווייסן נישט דעם דין אז אויב זי געפינט גארנישט באַלד ביי דער אונטערוואכונג איז זי אומריין ווי א נדה.
- (ב) ס'איז א חוב אויף דער פרוי אז באַלד ווי זי דערפילט אז ס'האט זיך געעפנט איר מקור זאל זי זיך גלייך אונטערוואכן.

סימן ט.

ווי זאל זיך נוהג זיין א כלה פאר דער חופה

- (א) א כלה מוז האבן זיבן ריינע טעג פאר דער חתונה. דאס הייסט פון דעם טאג ווען זי דערוויסט זיך ווען איר חתונה וועט זיין דארף זי ציילן זיבן ריינע טעג אפילו ווען זי איז גאר ריין.
- (ב) אויב מען האט פארלענגערט דעם זמן חתונה אויף צוויי אדער דריי טעג נאכדעם ווי זי האט אָפּגעציילט אירע זיבן ריינע טעג, אָדער ווען זי האט געציילט די זיבן טעג האט זי נישט געוויסט גענוי דעם זמן חתונה — למשל צוליב די ערלויבעניש פון די מאכט — אזא פאל דארף מען פרעגן א שאלה צו די פרוי דארף ציילן נאכאמאל זיבן ריינע טעג.

סימן י.

דינים פון מיידל בלוט (דם בתולים)

- (א) א כלה דארף אנהויבן ציילן אירע זיבן ריינע טעג פון דעם פינפטן טאג אבצואהר אַנ'אנדער פרוי הויבט אַן ציילן שפעטער — ווי ס'וועט זיין

case, where she has become unclean because of virginal bleeding, she may begin her count on the fifth day. If, for example, cohabitation has taken place during the night from Sunday to Monday, the bride must allow Monday, Tuesday, Wednesday and Thursday to pass. On Thursday before nightfall she must examine herself and count seven clean days as of Friday.

- 2) During this period of virginal uncleanness the bride must conduct herself like other women who are menstrually unclean.

CHAPTER XI.

LAWS CONCERNING THE WOMAN IN CONFINEMENT

- 1) If a woman has suffered false labor pains and her pregnancy continues, nor has she discovered an issue of blood, she should obtain a rabbinical opinion, whether further cohabitation is permitted.
- 2) There is widespread confusion concerning the period of purification for a woman upon her confinement. Each woman does as she pleases, which gives rise to many abuses. Hence, each rabbi should set a definite rule for his communities. Where such a rule has not been established, seven days must be allowed to pass after the birth of a boy and fourteen days after the birth of a girl. Then an examination must be made, followed by a count of seven clean days and a bath of immersion, according to the law. Then the woman is clean and cohabitation is permitted.
- 3) In the case of a miscarriage, conduct shall be determined upon consultation with a rabbi.

CHAPTER XII.

RESTRICTIONS UPON THE HUSBANDS DURING THE MENSTRUAL PERIOD OF HIS WIFE

- 1) Every Jew is constrained from cohabiting with his wife, when she is unclean, until she has counted seven clean days

געשריבן ווייטער — נאך ווייל זי איז אומריין געווארן פון מיידל בלוט (דם בתולים), זאל זי אנהויבן ציילן אין פינפטן טאג למשל דער חתן איז ביי איר געווען די נאכט פון זונטיק אויף מאנטיק דארף זי דורכלאזן מאנטיק דינסטיק, מיטוואך און דאנערשטיק און דאנערשטיק פארנאכט זיך אונטערזוכן און ציילן פון פרייטיק זיבן ריינע טעג.

- (ב) די צייט ווען זי איז אומריין פון די מיידל בלוט (דם בתולים) איז די פירונג ביי איר ווי ביי אנדערע נדות.

סימן יא.

די דינים און דער מנהג פון א געווינערן (יולדת)

- (א) אויב א פרוי איז געזעסן אויפן בראד שטול אזוי ווי צו האבן דאס קינד און דערנאך האבן די ווייען אויפגעהערט און זי איז ווייטער מעוברת געבליבן און קיין בלוט האט זי אויך נישט געזעהן מוז זי דאך פרעגן א שאלה ביי א רב צו זי מעג זיין מיט איר מאן.
- (ב) אויף די פרויען געווינערנס (יולדות) איז גאָר קיין השגחה נישט דאָ ווען זי זאל זיך רייניגען, יעדע פרוי טוט זיך ווי זי וויל און דורך דעם קומט ארויס גרויסע מכשולים דאריבער דארף יעדער רב אין זיין שטאט מאכן א באשטימטע אָרדנונג, און וואו ס'איז נאך אזא אָרדנונג נישטא, דארף די פרוי וועלכע האט געבוירן א אינגל (א זכר) דורכלאזן זיבן טאג אין די וועלכע האט געבוירן א מיידל (א נקבה) דארף דורכלאזן פערצן טעג און נאכהער זיך אונטערזוכן און ציילן זיבן ריינע טעג און זיך טובל זיין ווי דער דין און דאמאלסט הייסט זי ריין און קען זיין מיט איר מאן.
- (ג) אויב א פרוי האט מפיל געווען זאל זי טאן אלע זאכן דורכן רב.

סימן יב.

אלע דינים ווי דער מאן דארף זיך אפהיטן פון זיין פרוי אין דער צייט ווען זי איז נישט ריין

- (א) יעדער איד איז מחויב זיך אפשיידן פון זיין פרוי ווען זי איז אומריין ביז

- and has performed the immersion. If she does not perform the immersion, even after a lapse of many years, she is still regarded as menstrually unclean.
- 2) The woman should not remain in a state of impurity, but should perform the immersion, as soon as she is able to purify herself.
 - 3) The husband should not jest, laugh nor banter with his wife while she is menstrually unclean; neither should he converse with her in levity and lewdness.
 - 4) When the wife is unclean, the husband must not touch her even with his little finger; nor must he hand her anything, even with a very long object; neither should he throw anything into her hand, nor into her lap. The wife, on her part, must refrain from doing any of these things to him.
 - 5) If husband and wife usually eat from the same plate, when she is clean, they must use separate dishes, when she is unclean. If they do not eat from the same plate, even when she is clean, they should make a special arrangement on the table during meals to remind them that she is unclean.
 - 6) The husband should not eat or drink of anything which his wife has left over, when she is unclean. If, however, another person partook of it after her, the husband may consume it subsequently.
 - 7) Even if the wife drank from a full glass, leaving over about half a glassful and the glass was refilled, the husband may not drink of it. If, however, the wife empties the glass completely, the husband may drink from the glass without rinsing it; but if he is scrupulous, and insists upon rinsing the glass, he is deserving a blessing.
 - 8) If the wife has left some food or drink in one vessel, and it has been poured into another vessel, the husband may partake of it from second vessel.
 - 9) If the wife has left over some food or drink, and the husband does not know that it was she who left it over, it is not necessary to tell him, and one may let him partake of it; for the consumption of food or drink which the wife

זי זאל אפציעלן זיבן ריינע טעג און זיך טובלען, און אויב זי טובלת זיך נישט אפילו ס'דויערט פיל יארן הייסט זי אלץ א נדה.

(ב) די פרוי טאר נישט בלייבן אומריין ווי באלד נאר זי קען זיך רייניגען מוז זי זיך גלייך טובלען.

(ג) דער מאן טאר נישט שטיפן, לאכן און קאטאוועס טרייבן מיט זיין פרוי אין דער צייט ווען זי איז אומריין (נדה) און ער זאל נישט שמועסן מיט איר קיין לייכטזיניקייטן אין לעצנות.

(ד) ווען די פרוי איז אומריין טאר דער מאן נישט אנרירן אין איר אפילו מיט דעם קלענסטן פינגער און ער זאל נישט דערלאנגען צו איר אפילו מיט א גאנץ לאנגע זאך, און ער זאל נישט אריינווארפן אין איר האנט קיין שום זאך, אויך נישט אין איר שוים — און זי צו אים דאס גלייכן אויך נישט.

(ה) דאס רוב עסן מאן און ווייב פון איין טעלער ווען זי איז ריין, לכן דארפן זיי זיך אפשיידן ווען זי איז אומריין און נישט עסן פון איין טעלער אין די צייט. און אויב זיי עסן נישט פון איין טעלער אפילו אין דער צייט ווען די פרוי איז ריין, דארפן זיי מאכן א צייכן (א היכר) אויפן טיש בשעת'ן עסן וואס זאל זיי דערמאנען אז זי איז אומריין.

(ו) דער מאן זאל נישט עסן און טרינקען דערפון וואס די פרוי לאזט איבער אין דער צייט ווען זי איז אומריין, אבער ווען אן אנדערער האט געגעסן אדער געטרונקען דערפון נאך איר — מעג שוין דער מאן נאך דעם אנדערן עסן און טרינקען.

(ז) אויב די פרוי האט געטרונקען פון א פול גלאז און האט איבערגעלאזט בערך א האלב גלאז און דערנאך האט מען דאס גלאז דערגאסן פול, טאר דער מאן אויך נישט טרינקען דערפון. — אויב אבער די פרוי האט אין גאנצן אויס-געטרונקען פון דעם גלאז, קען דער מאן טרינקען פון דעם גלאז און ער דארף נישט דאס גלאז שווענקען — נאר אויב ער איז מדקדק און וויל יא שווענקען דאס גלאז תבוא עליו ברכה.

(ח) אויב די פרוי האט איבערגעלאזט פון איר עסן און טרינקען אין א כלי און מ'האט דאס איבערגעגאסן אין א צווייטער כלי מעג שוין דער מאן דאס עסן פון דער — צווייטער כלי.

(ט) אויב די פרוי האט איבערגעלאזט עסן אדער טרינקען און דער מאן ווייסט נישט אז דאס האט זי איבערגעלאזט, דארף מען אים נישט זאגן און ער מעג

has left over is prohibited only, because it may tend to stimulate the affections; hence there can be no objection, if he is unaware that it was she who left it over.

- 10) Accordingly, if the husband is not home, the wife may eat from any vessel and leave some of it for him, provided she does not tell him that she has partaken thereof. This however, is permissible only in such a case. In other matters where the husband is especially scrupulous, as if he refrains from eating any meats which necessitate a rabbinical inquiry or whose lungs are not entirely free from adhesions, or if on Passover he eats only specially supervised Matzos and food prepared in new vessels, and similar restrictions which he observes, the wife should not offer him of such things which he avoids, even if he is unaware of the fact, — let alone persuade him to eat these things by claiming that they are actually permitted; that, since all other Jews eat them, he, too, should be allowed to eat them — all this under the pious pretense that she is devoted to her husband, cares for his health so that he should be adequately fed. All this is certainly not permissible, and we declare to these women that this is serious a transgression equivalent to feeding their husbands swine's flesh; for, once a person takes it upon himself to observe such restrictions, it is considered as a vow and a transgression against a vow is equal to the consumption of forbidden foods. Those women who lead their husbands astray in such matters commit a grave sin and will surely suffer the deserved punishment. Our holy sages write that a woman can be considered devout only, if she fulfils the desires of her husband, in which case she may expect to be rewarded by having healthy and virtuous children and every good fortune.
- 11) The wife may partake of that which her husband leaves over.
- 12) The husband may not sit on his wife's bed even when she does not see it, but he may touch the bed coverings.
- 13) The wife may sit on the husband's bed, but only when he

עסן אדער טרינקען דערפון, מחמת דער איסור פון עסן און טרינקען דערפון וואס די פרוי לאזט איבער אין נאך צוליב דעם ווייל אז מ'עסט אדער טרינקט דערפון וואס דער אנדערער לאזט איבער קומט דערפון ארויס ליבשאפט — דעריבער איז אז ער ווייסט נישט אז דאס האט זי איבערגעלאזט — שאדט נישט.

(י) דעריבער אז דער מאן איז נישט אין דער היים מעג די פרוי פריהער עסן פון דער כלי און אים איבערלאזן, נאך זי זאל אים נישט זאגן אז זי האט דערפון געגעסן. — דאס איז אבער נאך ביי דער זאך — אבער ביי אנדערע זאכן, וואס דער מאן היט זיך אפ, דהיינו ער עסט נישט פון קיין שאלה ער עסט נאך גלאט כשר אדער ער עסט אום פסח נאך מצה שמורה און פון נייע כלים אדער נאך אזעלכע זאכן וואס דער מאן איז אפגעהיט, טאר אים די פרוי נישט געבן די זאכן — פון וועלכע דער מאן איז אפגעהיט — אפילו ווען ער ווייסט נישט, ווער רעדט צו ריידן דעם מאן אז ס'איז דאך כשר, אלע אידן עסן דאס מעג ער אויך עסן, דערביי נאך אריינלייגן פרומקייט אז זי איז געמיינע דעם מאן, היט זיין געזונט — ער זאל האבן וואס צו עסן — דאס טאר מען אוודאי נישט. מיר ערקלערן די פרויען אז דאס איז א גרויסער איסור, גלייך ווי זי זאל געבן דעם מאן חזיר עסן, ווארום אז א מענטש איז אויף זיך מקבל און איז אפגעהיט פון א זאך איז דאס ביי אים ווי א נדר און א נדר איז אסור ווי נבלות ביי אים. די פרויען וואס זיינען מכשיל די מענער מיט אזעלכע זאכן טוען א גרויסע עבירה און וועלן האבן זייער געהעריגע שטראף דערפאר. אונזערע הייליקע חכמים האבן געשריבן אז נאך די פרוי הייסט אז ערליכע, וועלכע טוט דעם ווילן פון איר מאן, זי הייסט א אשה כשרה און זי וועט זוכה זיין — צו האבן געזונטע און גוטע קינדער — און צו אלדאס גוטס.

(יא) די פרוי מעג עסן דערפון וואס דער מאן לאזט איבער.

(יב) דער מאן טאר נישט זיצן אויף דער פרויס בעט אפילו ווען זי זעהט נישט אבער זיך אנרירן אין די בעטגעוואנט מעג ער.

(יג) די פרוי מעג זיצן אויף דעם מאנס בעט אבער נאך ווען ער זעט נישט, ליגן

does not see it. However, she may not lie down upon her husband's bed, even in her clothes, whether by day or by night.

- 14) The husband may not sit on the wife's bed, even after she has begun to count her seven clean days and has spread out fresh sheets.
- 15) The husband's bed must not adjoin the wife's bed.
- 16) The husband should not observe her step, nor look at any part of her body which is usually covered by her clothes.
- 17) It is very fitting that the wife should wear special clothes during her menstrual period, so that they should both remember that she is unclean.
- 18) She should not fill the cup for him, while he is looking on.
- 19) When the wife serves food at the table, or when she hands her husband anything, she should do so in an unusual manner — as, for example, with her left hand.
- 20) The wife must not make the husband's bed, while he is looking on; otherwise she may do it, even if he knows that she has made the bed.
- 21) The husband, also, may not fill the cup for his wife, nor even send it to her, even if it is the cup over which a benediction has been made, unless others drink of it first, in which case he may send it to her.
- 22) The wife must not set water in front of her husband for the purpose of washing himself.
- 23) All the laws mentioned in this chapter must be observed from the day when she becomes unclean until she performs the immersion, without distinction as to "unclean" and "clean" days.
- 24) If husband or wife fall ill — G-d forbid — and one has to minister to the other, they should obtain rabbinical advice as to the proper conduct.

אויף דעם מאנ'ס בעט — טאָר ניט די פרוי אפילו אין אלע קליידער ניט בייטאָג און ניט ביינאָכט.

(יד) דער מאַן טאָר ניט זיצן אויף דער פרוי'ס בעט אפילו אין דער צייט ווען זי ציילט שוין אירע ריינע טעג און לייגט שוין א ווייס ליילאך אויפן בעט.

(טו) דעם מאנ'ס בעט טאָר זיך ניט אָנרירן אין דער פרוי'ס בעט.

(טז) דער מאַן טאָר ניט קוקן אויף איר טריט און ניט אויף קיין שום אָרט פון איר קערפער (לייב) וואָס איז געוויינליך צוגעדעקט מיט אירע קליידער.

(יז) עס איז זייער גלייך אז די פרוי זאל האָבן אנדערע קליידער אין וועלכע זי זאל גיין אין דער צייט ווען זי איז אומריין, כדי זיי זאלן געדענקען אז זי איז אומריין.

(יח) זי זאל אים ניט אָנניסן א כוס צום טרינקען — ווען ער זעהט.

(יט) אז די פרוי טראָגט עסן צום טיש אָדער זי דערלאָנגט דעם מאַן עפעס זאל זי דערלאָנגען מיט א שנוי — דהיינו מיט דער לינקער האַנט.

(כ) די פרוי טאָר ניט בעטן דעם מאַנס בעט בשעת ער זעהט, אָבער ווען ער זעהט ניט מעג זי יאָ בעטן אפילו ער ווייסט אז זי האָט געבעט.

(כא) דער מאַן טאָר אויך ניט אָנניסן פאר איר א כוס צום טרינקען און איר ניט שיקן א כוס — אפילו א כוס של ברכה — סידן אנדערע טרינקען פריהער, מעג ער איר שוין דערנאָך שיקען.

(כב) די פרוי טאָר ניט שטעלן פארן מאַן וואָסער צום וואָשן.

(כג) די אלע דינים וואָס איז געשריבן אין דעם סימן זאלן זיי אָפהיטן פון דעם טאָג וואָס זי איז אומריין געוואָרן ביז זי איז זיך טובל'אָז קיין חילוק ניט צווישן אומריינע טעג און צווישן ריינע טעג.

(כד) אויב דער מאַן אָדער די פרוי זיינען ח"ו קראַנק און איינער דאַרף דעם אנדערן באַדינען זאלן זיי פרעגן א רב ווי זיי זאלן זיך נוהג זיין.

CHAPTER XIII. CONCERNING PRAYER AND SYNAGOGUE ATTENDANCE DURING THE MENSTRUAL PERIOD

- 1) Some authorities hold that during her menstrual period a woman should not attend synagogue nor pray; that she should not utter any Divine appellation nor touch a sacred book; that she hear the grace after meals word by word from another person, who should have it in mind to absolve her of the duty; and that only in the absence of another person should she herself say the grace and pronounce the sanctification (kiddush). Other authorities hold that a menstrually unclean woman is permitted to attend synagogue, to pray, to say all the benedictions and to utter the Name of G-d. The custom is that women do attend synagogue during their periods. If a service is held in her presence, she should not look upon the scroll of the Law, when it is being raised to show the script to the congregation (Hagba'ah).
- 2) During her clean days, she is definitely permitted to attend synagogue.
- 3) During the High Holidays, during the penitential days (s'lichos) and on the festivals, when all others attend synagogue, the unclean woman, too, may attend. Similarly, when her child is being wedded, or when her confinement is ended, she may attend synagogue.

CHAPTER XIV. LAWS CONCERNING THE PURIFICATION AND WHEN THE PURIFICATION IS TO TAKE PLACE

- 1) On the day before starting her count of seven clean days the woman should examine herself during the evening twilight. If she does not discover anything, she may begin her count of clean days on the morrow.
- 2) The clean days never begin before the sixth day after the onset of the period; for even if the flow should cease im-

סימן יג.

די דינים ווי א פרוי דארף זיך נוהג זיין מיט דאוונען און מיטן שוהל גיין ווען זי איז נישט ריין

- א טייל פוסקים שרייבן אז א פרוי אין די אומריינע טעג טאר נישט גיין אין שוהל און טאר נישט דאוונען, קיין שום שם צו דערמאנען און נישט אנדערן קיין ספר. בענטשן נאכן עסן זאל זי הערן פון אן אנדערן, ער זאל מכיון זיין איר מוצא צו זיין און זי זאל הערן ווארט ביי ווארט און אז ס'איז נישטא קיין אנדערער זאל זי אליין בענטשן דאס גלייכן קידוש מאכן. און א טייל פוסקים שרייבן אז א נדה מעג יא אין שול גיין, מעג דאוונען אלע ברכות מאכן און דעם שם דערמאנען. דער מנהג איז אז זיי גייען אין שוהל אריין אויב ס'איז דא ביי איר א מנין זאל זי נישט קוקן אויף דער ספר-תורה ווען מ'הויבט אויף דעם ספר און מ'ווייזט דעם עולם דאס כתב.
- אין די ריינע טעג מעג זי גיין אין שוהל.
- ימים נוראים אין סליחות טעג און יום טוב ווען אלע גייען אין שוהל מעג זי אויך גיין. דאס גלייכן ווען זי מאכט חתונה א קינד אדער זי שטייט אויף פון קינד בעט מעג זי אויך גייען אין שוהל.

סימן יד.

דינים פון דעם אפציהען און ווען דאס אפציהען זאל זיין

- א טאג פריהער איידער די פרוי הויבט אן ציילן די ריינע טעג זאל זי זיך פארנאכט צווישן טאג און נאכט אונטערזוכן און ווען זי געפינט שוין גארניט, זאל זי מארגן פרי אנהויבן ציילן די ריינע טעג.
- די ריינע טעג הויבן זיך נישט אן פאר דעם זעקסטן טאג פון איר אומריינקייט (טומאה) ווארום אפילו ווען זי איז אומריין געווארן און האט באלד אויפגע-

- mediately and not recur the woman must wait five days, examine herself before nightfall, and only on the morrow, i.e. on the sixth day, begin to count her seven clean days.
- 3) Some women are accustomed to begin the count on the eighth day; i.e. they conduct the purification on the seventh day, and begin to count on the morrow. This, however, is an improper practice, for one should hasten in fulfilling a meritorious deed.
 - 4) If, after the wedding, the bride has an issue of blood before cohabitation, she should obtain rabbinical advice when to begin her count of seven clean days.
 - 5) Similarly if it happens in the case of a bride shortly before her wedding, she should inquire, when to begin her count of seven days.
 - 6) Even if the woman discovers merely a stain, she is regarded as menstrually unclean, and her seven clean days begin only after the fifth day of her impurity, as in the case of all other women.
 - 7) This applies, however, only if she has discovered an issue of blood or a stain during her completely clean period (after the bath of immersion); if, however, she discovers a stain or even an issue of blood during the days of purification (preceding the bath of immersion), she need not await another five days, but as soon as she is clean, she may resume to count her seven days of purification on the morrow.
 - 8) If the woman has taken the bath of immersion, but the husband has not cohabited with her during the night, and she discovers a stain in the morning, she should make an inquiry.
 - 9) The "cessation in purity", or the "purification", as women call it, must take place before sundown; if, however, the congregation has already said the evening prayer, although the woman herself has not done so, or if the congregation has already recited the welcoming prayers for the Sabbath (kabbolas shabbos), while it is still daylight, she should

הערט צו זעהן און זעהט שוין נישט מוז זי דאך ווארטן פינף טעג און דארף זיך פארנאכט אונטערזוכן און מארגן פרי דאס הייסט דער זעקסטער טאג הויבט זיך ערשט אן דער ערשטער טאג פון די זיבן ריינע טעג.

ג) א טייל זיינען זיך נוהג און הויבן ערשט אן צו ציילן פון אכטן טאג דהיינו זי ציהט זיך אפ דעם זיבעטן טאג און אויף מארגן הויבט זי אן ערשט ציילן, דאס איז אבער נישט קיין גוטער מנהג מ'דארף זיך מקדים זיין צו א דבר מצוה.

ד) אויב א כלה נאך דער חופה האט געזעהן בלוט איידער דער חתן איז ביי איר געווען דארף זי פרעגען א שאלה ווען זי זאל אנהויבן ציילן זיבן ריינע טעג.

ה) דאס גלייכן א כלה וואס דארף חתונה האבן זאל זי אויך פרעגן א שאלה ווען זי זאל אנהויבן ציילן זיבען ריינע טעג.

ו) אפילו ווען זי האט געזעהן נאך א פלעק הייסט זי א נדה און איז אומריין און ס'הויבן זיך אן די זיבן ריינע טעג ערשט נאכן פינפטן טאג פון אומריין ווערן ווי אלע פרויען.

ז) דאס איז אבער נאך אז זי האט געזעהן בלוט אדער א פלעק דאמאלט ווען זי איז געווען גאנץ ריין — טהור, אבער אויב זי האט געפונען א פלעק אפילו בלוט אין די טעג וואס זי ציילט ריינע טעג דארף זי נישט ווארטן קיין פינף טעג נאך תיכף אז זי ווערט ריין קען זי מארגן פרי אנהויבן ציילן זיבן ריינע טעג.

ח) אויב זי האט זיך געטובלט און דער מאן איז ביי איר נישט געווען אין דער נאכט און מארגען פרי געפינט זי א פלעק זאל זי פרעגן א שאלה.

ט) דאס פוסק במהרה זיין, דאס וואס די פרויען רופן אן אפציהען מוז זיין איידער די זון פארגייט, אויב אבער מען האט שוין געדאווענט מערב אכצוואהר זי האט נאך נישט געדאווענט אדער דער עולם האט שוין מקבל שבת געווען און ס'איז נאך טאג זאל זי פרעגען א שאלה ווי זי זאל זיך

consult rabbinical authority as to the proper conduct. Since, however, it might be late, she should conduct the purification first and then send for the inquiry. If the hour is late, she should make an inquiry even if the congregation has not yet said the evening prayer.

CHAPTER XV.

HOW TO CONDUCT THE PURIFICATION AND WHAT IS MEANT THEREBY

- 1) A woman preparing to conduct the purification should examine herself as described below in chapter 16; once before sundown, as explained in the previous chapter, and then again, after it has become completely dark, and if there is no trace of a reddish mark, she begins the count of her seven clean days on the morrow. If she does find a reddish mark, she must repeat the purification the next day.
- 2) Thus should be the practice of every devout woman; if, however, only one examination has been conducted, it is not to be regarded as a transgression. Every devout mother or mother-in-law should instruct her daughter personally in the method of the examination, since it is not suited for presentation in translation.
- 3) On the day of her purification after having examined herself the woman should put on clean lingerie, free from any stains, and on the morrow begin to count her seven clean days.
- 4) It is a very commendable practice that every woman should wash herself after the purification and put on white lingerie and other clothes, but in an emergency, if no other clothes are available, any clean lingerie that is free from stains will suffice.

נוהג זיין און ווייל ס'ווערט שפעט ס'איז קיין צייט צו שיקן פרעגן, זאל זי זיך פריהער אפציהען און דערנאך שיקן פרעגן. אויב ס'איז שפעט אפילו דער עולם האט נאך נישט געדאווענט קיין מערב זאל זי אויך פרעגן א שאלה.

סימן מו.

ווי אזוי דאס אפציהען זאל זיין און וואס הייסט אפציהען

- (א) ווען די פרוי וויל מאכן דאס אפציהען, זאל זי זיך אונטערזוכן ווי ווייטער איז געשריבן אין סימן מז. איידער די זון פארגייט, ווי ס'איז געשריבן אין פריהערדיגן סימן און דער נאך זאל זי זיך בודק זיין ביז ס'ווערט רעכט נאכט און זי זאל זיך ווידער בודק זיין אויב זי געפינט נישט קיין שום רויטקייט (מראה אודם) אזוי הויבט זיך אן פון פארגן פרי די זיבן ריינע טעג און אויב זי געפינט עפעס רויטלאך מוז זי ערשט מארגן מאכן דעם אפצוג.
- (ב) אזוי דארף יעדע ערליכע פרוי טאן און ברעכד אויב זי האט זיך נאר איין מאל בודק געווען (אונטערזוכט) איז אויך קיין איסור נישט. יעדע ערליכע מוטער אדער שוויגערמוטער דארף איר טאכטער פערזענליך לערנען ווי אזוי זי זאל זיך בודק זיין ווארום אזעלכע זאכן לאזן דאך זיך נישט צו שרייבן אויף אידיש טייטש.
- (ג) דעם טאג ווען די פרוי מאכט דעם אפצוג דארף זי אנטאן נאך דער בדיקה א ריין ווייס העמד אויף וועלכער ס'איז נישטא קיין פלעק און מארגען פרי אנהויבען ציילען זיבן ריינע טעג.
- (ד) ס'איז א מנהג כשר וישר אז יעדע פרוי וואס מאכט דעם אפצוג זאל זיך אפואשען און זי זאל אנטאן א ווייס העמד און אנדערע קליידער, נאר בשעת הדחק אז זי האט נישט קיין אנדערע קליידער איז גענוג אז זי זאל אנטאן א ריין העמד אויף וועלכער ס'איז נישטא קיין פלעק.

CHAPTER XVI.
LAWS CONCERNING THE SEVEN CLEAN DAYS AND
THE COUNT OF THE EXAMINATIONS

- 1) On each of the seven clean days, the woman must examine herself twice during the day: in the morning and before sundown.
- 2) The examination must be made by the natural light of the day and not by artificial light.
- 3) All these examinations must be conducted according to the law after the manner of devout women. If the woman fails to examine herself thoroughly according to the law, her examination is not valid.
- 4) If the woman is unable to conduct all the examinations exactly according to law, a single thorough examination according to law, once during the seven days will be deemed acceptable. In this case it would certainly be best, if the thorough examination were conducted on the first day; otherwise on thorough examination on any of the seven clean days will be considered valid. If, however, the woman has not conducted a single examination according to law, her seven days are not counted valid, an immersion is of no avail, and she is considered in every respect as menstrually unclean.
- 5) The seven clean days must be consecutive, no stain being discovered throughout the seven days. If, however, the woman does find a stain, she must repeat the examination, as described above, and begin a new count of seven clean days.

CHAPTER XVII.
THE LAWS OF IMMERSION: WHEN THE WOMAN SHOULD
PERFORM THE IMMERSION, INCLUDING ALL OTHER
LAWS CONCERNING IMMERSION AND CLEANING
OF THE HAIR

- 1) When the husband is home, it is a meritorious deed for the wife to perform the immersion as soon as permissible.

סימן מז.

דינים פון די זיבן ריינע טעג און ווי אזוי די בדיקות
אונטערזוכונג זאל זיין

- (א) אלע טאג פון די זיבן ריינע טעג מוז זיך די פרוי בודק זיין (אונטערזוכן) צוויי מאל אין טאג אין דער פרי און פארנאכט.
- (ב) די בדיקה דארף זיין ביי די ליכטיקייט פון דעם טאג און נישט ביי א ליכט.
- (ג) די אלע בדיקות דארף זיין לויטן דין ווי ערליכע פרויען זיינען זיך נוהג, און די פרוי וועלכע איז זיך נישט בודק גענוי, לויטן דין איז דאס נאך קיין בדיקה נישט.
- (ד) אויב זי קען נישט אלע בדיקות מאכן גענוי לויטן דין איז בדיקער גענוג אויב זי האט זיך איין מאל אין די זיבן טעג בודק געווען גענוי לויטן דין. געוויס איז בעסער אז זי קען דעם ערשטן טאג די נומער בדיקה מאכן, נאך אויב נישט איז בדיקער גענוג איין נומער בדיקה אין אנדערן טאג פון די זיבן ריינע טעג. די פרוי אבער וואס האט זיך אפילו איין מאל נישט בודק געווען ווי דער דין, זיינען אירע זיבן טעג נישט גערעכענט און איר טבילה העלפט נישט זי הייסט אנ'אמתע נדה.
- (ה) די זיבן ריינע טעג מוזן זיין נאכאנאנד זי זאל אויף זיך אין פארלויף פון די זיבן טעג נישט געפינען קיין שום פלעק, אויב אבער זי האט יא געפונען א פלעק מוז זי אויף דאס ניי בדיקה האבן ווי ס'איז אויבן געשריבן און אויף דאס ניי זיבן ריינע טעג ציילן.

סימן יז.

די דינים פון טבילה ווען די פרוי זאל זיך טובל זיין און ווי
אזוי זי זאל זיך טובל זיין אין אלע דינים פון טבילה און חפיפה

- (א) אויב דער מאן איז אין דערהיים איז א מצוה אז די פרוי זאל זיך טובל זיין אין דער צייט ווען ס'קומט איר אויס.

- 2) She may perform the immersion on Friday before sundown, if she could not do it before, provided her husband is in town. If, however, her husband is absent, she may not perform the immersion on Friday before sundown. Likewise, if she could have performed the immersion earlier, she may not do it on Friday before sundown, even if her husband is home.
- 3) If she could have performed the immersion earlier, but the husband was absent and arrived on Friday, she may do it now, if it is in accord with local custom.
- 4) If she performed the immersion on Thursday night, which belongs to Friday, and then discovered that her immersion was invalid — by reason of an interference, for example, — or if there was any doubt, which might lead her to believe that her immersion may not have been valid, she may repeat her immersion on Friday afternoon.
- 5) Likewise, if she performed the immersion on Friday afternoon and she found some interference afterwards, such as particles under a nail, she may repeat her immersion. Or, if upon returning from the immersion she has encountered a dog and a pig, and it is her practice to repeat her immersion after such an encounter, she may do so.
- 6) If she has performed the immersion on Friday afternoon, and afterwards discovered a nail which she forgot to cut, she should make an inquiry concerning proper conduct.
- 7) The same laws apply on Saturday night as on Friday afternoon, hence a woman should not perform the immersion on Saturday night, unless she was unable to do so before.
- 8) The afternoon of the festival eve is governed by the same law as Friday afternoon in all matters described.
- 9) A widow who remarries and whose first immersion occurs on Friday afternoon should make an inquiry.
- 10) The woman should not perform the immersion during the day, but at night, when the stars have already appeared.
- 11) If she did perform the immersion during the day, the following laws apply: If it is the seventh day of her clean

(ב) זי מעג זיך טובל זיין פרייטיק פארנאכט אויב זי האט נישט געקענט פריהער זיך טובל זיין דאס איז דוקא אז דער מאן איז שטאט, אבער אז דער מאן איז נישט איז שטאט טאג זי זיך נישט טובל זיין פרייטיק פארנאכט. דאס גלייכן אויב זי האט געקענט זיך טובל זיין פריהער טאג זי זיך נישט טובל זיין פרייטיק פארנאכט אפילו אז דער מאן איז אין דערהיים.

(ג) אויב זי האט זיך געקענט טובל'ן פריהער נאך דער מאן איז נישט געווען און ער איז פרייטיק געקומען צופארן איז דער דין אז וואו ס'איז א מנהג מעג זי זיך טובל זיין.

(ד) אויב זי האט זיך געטובלט דאנערשטיק אויף דער נאכט וואס געהערט צו פרייטיק דערנאך איז זי געוואר געווארן אז די טבילה איז נישט געווען דהיינו זי האט געפונען א חציצה אדער אן אנדער ספק, ס'דאכט זיך איר אז זי האט זיך נישט געטובלט מעג זי זיך שוין פרייטיק פארנאכט נאך אמאל טובל זיין.

(ה) דאס גלייכן ווען זי האט זיך טובל געווען פרייטיק פאר נאכט און זי האט דערנאך געפונען עפעס א חציצה דהיינו זי האט געפונען עפעס אונטער דעם נאגל, מעג זי זיך טובל זיין נאך אמאל. אדער זי איז גענאנגען פון דער טבילה און האט באגעגענט א הונט אדער א חזיר און זי איז זיך נוהג, נאך אזא באגעגעניש זיך נאך אמאל טובלען, מעג זי זיך נאך אמאל טובל זיין אפילו פרייטיק פארנאכט.

(ו) אויב זי האט זיך טובל געווען פרייטיק פארנאכט און דערנאך האט זי דערזעהן א נאגל וואס זי האט פארגעסן אפצושניידן זאל זי פרעגן א שאלה ווי זי זאל זיך נוהג זיין.

(ז) מוצאי שבת האט דער דין פון פרייטיק פארנאכט, דאריבער דארף א פרוי זיך נישט טובל זיין מוצאי שבת, סידן זי האט פריהער נישט געקענט.

(ח) ערב יום טוב פארנאכט האט דעם זעלבן דין פון ערב שבת פארנאכט גענו אלע זאכן וואס דא איז געשריבן.

(ט) אז איינער נעמט אן אלמנה און די ערשטע טבילה קומט אויס פרייטיק פאר נאכט זאל זי פרעגן א שאלה.

(י) א פרוי טאג זיך נישט טובל זיין בייטאג נאך ביינאכט ווען ס'שטייען שוין שטערן.

(יא) אויב זי האט זיך נ'טובלט בייטאג איז דער דין אזוי, אויב דאס איז דער זיבעטער טאג פון די זיבן ריינע טעג העלפט נאך נישט די טבילה וואס זי האט

days, her immersion is invalid and must be repeated at night after the stars have appeared; but if it is already the eighth day, following the seven clean days, then it is called a delayed immersion, and it is deemed valid, although cohabitation must not take place until nightfall. Properly, however, no woman should perform the immersion during the day, even in the case of a delayed immersion.

- 12) We have already stated that a woman who performs the immersion on the seventh day must repeat the immersion at night. If this occurs on Friday, she may repeat the immersion on Friday afternoon.
- 13) Under extra-ordinary circumstances, if the woman cannot perform the immersion at night, the following law applies: nothing can be done to permit the immersion on the seventh day; but in the case of a delayed immersion on the eighth day, she should consult a rabbi, who will certainly permit it, if there is no other possibility. The woman should not, however, take the liberty of making the decision herself.
- 14) A bride who performs the immersion before her wedding must do so at night, if it is the seventh of her clean days; but if it is the eighth day, she may do it during the daytime. It is a meritorious deed to explain this to the women who think that the bride may always perform the immersion during the daytime even on the seventh day. Nay, G-d forbid, there is no difference concerning the seventh day between a married woman and a bride, neither being allowed to perform the immersion during the daytime. Only on the eighth day there is the difference that it is improper for a married woman, whereas it is proper for the bride. After the wedding, even the first immersion must properly be performed at night, even on the eighth day.

CHAPTER XVIII.

LAWS CONCERNING THE MANNER OF THE IMMERSION

- 1) The entire body must be immersed at once and not partially, i.e. one must not immerse one hand first and then the other

זיד ג'טובלת און זי מוז זיד נאך אַמאָל טובל זיין ביינאַכט ווען ס'שטייען שוין שטערן, נאך אויב ס'איז שוין א טאָג נאך די זיבן ריינע טעג, דאָס הייסט שוין אן איבערגענאָנגענע טבילה העלפט כדיעבד די טבילה וואָס זי האָט זיד טובל געווען דעם אַכטן טאָג בייטאָג נאך זי איז נאך אסור צום מאַן ביז נאַכט אָבער לכתחילה טאָר קיין פרוי אפילו אן איבערגענאָנגענע טבילה זיד ניט טובל זיין בייטאָג.

(יב) אויב א פרוי האָט זיד ג'טובלת דעם זיבעטן טאָג בייטאָג האָבן מיר געשריבן אַז זי מוז זיד נאך אַמאָל טובל זיין ביינאַכט, איז אויב דאָס קומט אויס אום פרייטיק, מעג זיד די פרוי פרייטיק פאַרנאַכט טובל זיין נאך אַמאָל.

(יג) אין אויסער געוויינליכן צופאַל (שטאַרקן אונס) ווען די פרוי קען זיד ניט טובל זיין ביינאַכט איז דער דין אַזוי: דעם זיבעטן טאָג פון די ריינע טעג העלפט קיין שום זאך ניט, נאך אן איבערגענאָנגענע טבילה, דאָס הייסט דעם אַכטן טאָג און די פרוי האָט קיין ברירה, ניט זי קען זיד ביינאַכט ניט טובל זיין, זאָל זי פרעגן א שאלה און דער רב וועט שוין פאַרשטיין אויב זי קען ווירקליך ניט אַנדערש וועט ער איר זיכער ערלויבן, אָבער די פרוי אַלליין זאָל זיד ניט מתיר מאַכן.

(יד) א כלה וואָס טובלת זיד פאַר דער חופה איז אויב ס'איז דער זיבעטער טאָג פון די ריינע טעג טאָר זי זיד ניט טובל זיין בייטאָג נאך ביינאַכט, אָבער אויב ס'איז דער אַכטער טאָג מעג זי זיד טובל זיין, ס'איז א מצוה צו ערקלערן די פרויען, זיי מיינען אַז א כלה מעג זיד טובלען בייטאָג תמיד אפילו דעם זיבעטן טאָג. חס ושלום דעם זיבעטן טאָג איז קיין חילוק ניט סיי א פרוי סיי א כלה טאָרן זיד ניט טובל זיין בייטאָג, נאך דעם אַכטן טאָג איז דאָ א חילוק אַן אַנדער פרוי טאָר ניט לכתחילה און א כלה מעג יאָ.

נאך דער חופה די ערשטע טבילה טאָר זי זיד שוין ניט טובל זיין לכתחילה בייטאָג אפילו דעם אַכטן טאָג.

סימן יח.

די דינים פון טבילה

(א) מ'מוז טובל זיין דעם גאַנצן קערפער מיט אַמאָל און ניט טיילווייז, דהיינו ס'טאָר פריהער איין האַנט דערנאָך די צווייטע און דאָס גלייכן, מ'מוז מיט

hand, and so also the entire body must be immersed in the water over the head.

- 2) The hair must not be knotted during the immersion; if any hair is knotted, the immersion becomes invalid.
- 3) The hair which grows in places where the skin perspires must not be matted, lest the immersion be invalid.
- 4) A woman whose hair is tangled and is afraid to take it apart need not regard it as an interference.
- 5) The excretion on the outside of the eye, whether dry or moist, is regarded as an interference; inside the eye it is not regarded as an interference if moist, but if dry, it is regarded as an interference. If it begins to turn yellow, green or blue, it is also regarded as an interference.
- 6) The dried blood upon a wound is an interference, but the matter inside the wound in no interference.
- 7) Such matter from the inside of a wound which has been discharged upon the body is no interference for the first three days; thereafter it is an interference, since it is already dried.
- 8) Discharges from the nose which have dried are an interference, wherefore the woman should carefully wash the area around the nose. The secretion inside the nose is no interference, both the inside of the nostrils should also be cleansed.
- 9) If a woman has lost blood from a blood vessel, it is not considered an interference during the first three days after the bleeding; thereafter, as long as it is coagulated, it is considered an interference, as the cut is not properly healed.
- 10) A woman who is afflicted with a scurf must soak it in warm water until it softens. A soft dry scab must be removed, otherwise the immersion is invalid. We therefore strictly admonish every woman to conform to the law in this respect.
- 11) The plaster upon a wound is an interference.
- 12) If the woman has contracted a splinter of wood, glass or any other material which protrudes from the skin, or is

אמאל דעם גאנצן קערפער איבערן קאפ אין וואסער אריין-טאן.

- (ב) בשעת טבילה טארן די האר ניט זיין פארקניפט און אויב ס'איז איין האר פארקניפט איז די טבילה קיין טבילה ניט.
- (ג) די האר וואס זיינען אויף די שווייסיגע ערטער טארן אויך ניט זיין צוזאמענגעקלעבט און אויב זיי זיינען צוזאמענגעקלעבט איז די טבילה קיין טבילה ניט.
- (ד) א פרוי וואס האט קאלטינעם און זי האט מורא די קאלטינעם פונאנדער נעמען איז דאס ניט קיין חציצה.
- (ה) דאס אומריינקייט פון די אויגן און דאס איז אויפן אויג פון דרויסן פארטריקענט (דאר) אדער פייכט איז דאס א חציצה, דאס אומריינקייט אבער וואס איז אין אויג אינווייניג איז אויב ס'איז פייכט און ווייך איז דאס ניט קיין חציצה און אויב ס'איז פארטריקענט (דאר) איז דאס יא א חציצה. און ס'האט אנגע-הויבן ווערן געל אדער גריין אדער בלוי איז דאס אויך א חציצה.
- (ו) די פארטריקענטע בלוט וואס ס'איז אויף א מכה איז א חציצה, אבער די מאטעריע וואס איז דער מכה איז קיין חציצה ניט.
- (ז) מאטעריע פון א מכה וואס ס'איז ארויס אויפן לייב איז ביז דריי טעג איז דאס קיין חציצה ניט, נאך דריי טעג אבער איז דאס יא א חציצה ווארום ס'איז שוין פארטריקענט (דאר).
- (ח) אויב מאטעריע פון דער נאז איז ארויס אויפן פנים און ס'איז פארטריקענט איז דאס א חציצה, דארום דארף זעהן די פרוי פאר דער טבילה ארומוואשן ריין די נאז. די מאטעריע וואס איז דער נאז איז קיין חציצה ניט מ'דארף אבער אויך אין דער נאז ריין וואשן.
- (ט) אויב א פרוי האט זיך געלאזט בלוט פון אן אדער איז די ערשטע דריי טעג פון די בלוט לאזן איז די בלוט קיין חציצה ניט און נאך די דריי טעג איז דאס א חציצה כל זמן ס'איז פארגליווערט ביז ס'הייילט זיך ניט רעכט אויס.
- (י) א פרוי וואס האט אן אויסשלאק מוז זי ווייזן דעם אויסשלאק אין ווארעם וואסער ביז ס'ווערט צוואויקט און ווייך. פארטריקענטע (דארע) אויסשלאק מוז מען אראפנעמען און אז מ'נעמט ניט אראפ איז די טבילה קיין טבילה ניט. דאריבער זאגן מיר און ווארנען, אז מ'זאל זיך צופאסן און טאן ווי דער דין.
- (יא) א פלאסטער אויף א מכה איז א חציצה.
- (יב) אויב א פרוי האט זיך פארשטאכן אין לייב א האלץ אדער א גלאז אדער אן אנדער זאך און שטעקט ארויס פון דאס לייב, אדער אפילו ווען ס'שטעקט

even with the surface of the skin, it is an interference and must be removed before the immersion; if, however, it is entirely covered by the skin, it is not an interference.

- 13) If the skin is soiled by perspiration, it is not an interference; but if it is hardened, it is an interference.
- 14) If the woman rubs one hand upon the other, or upon the body and doughlike particles appear, which remain on the body or fall on it, it is regarded as an interference.
- 15) Ink, clay and blood which cleave fast to the skin are an interference. Paint, even when wet, also constitutes an interference.
- 16) Dirt particles under the nails are an interference.
- 17) The nails themselves are an interference; hence a woman who has performed immersion, but has forgotten to cut a nail, must cut it now and repeat the immersion.
- 18) If the woman has forgotten to cut a nail and it is Sabbath or a festival, she must inquire what to do. During the intermediate days of the festivals (chol hamo'ed) she should let her nails be cut by a non-Jew, but if she cannot easily obtain such help, she may do it herself, provided she does it in a manner different from her usual practice.
- 19) If she has a boil on the nail, so that she can neither cut it nor remove the dirt particles under it, she should make an inquiry.
- 20) The teeth should be cleaned thoroughly; otherwise, if the woman performs the immersion and afterwards finds a particle adhering to the teeth, the immersion becomes invalid.
- 21) Throughout the day prior to her immersion the woman should eat no meat.
- 22) If the immersion occurs on Sabbath night or on a festival, she may eat meat, but should thoroughly clean her teeth.
- 23) If the woman has not washed her private parts and the folds of her body and has found an interference later on, the immersion is invalid.
- 24) If the woman has held anything in her mouth during the

ניט ארויס פון דאס לייב נאך מ'זעט דאס גלייך מיט'ן לייב איז דאס א חציצה און מ'מוז דאס פאר דער טבילה ארויסנעמען, אויב אבער ס'איז אין גאנצן מיט דער הויט פארדעקט איז דאס ניט קיין חציצה.

(יג) אויב דאס לייב איז איינגעריכט פון שווייס איז דאס קיין חציצה ניט אבער אויב ס'איז ווי פארגלייזט איז דאס א חציצה.

(יד) אויב די פרוי האט געריבן איין האנט אן דער אנדערער אדער אן דעם לייב און עס האט זיך באקומען שטיקלאך ווי טייג, איז אויב דאס בלייבט אויפ'ן לייב אדער ס'פאלט אויפן לייב איז דאס א חציצה.

(טו) טינט און ליים און בלוט וואס ס'איז אנגעכאפט פעסט אן דעם לייב איז א חציצה אויך פארב אפילו ווען ס'איז פייכטע פארב איז דאס א חציצה.

(טז) אומריינקייט אונטערן נאגל איז א חציצה.

(יז) די נעגל זיינען א חציצה דאריבער איז אויב די פרוי האט זיך ג'טובלט און זי האט פארגעסן א נאגל אפצושניידן מוז זי אפשניידן דעם נאגל און דער נאך אויף דאס ניי זיך טובל זיין.

(יח) אויב די פרוי האט פארגעסן א נאגל אפצושניידן און ס'איז שבת אדער יום טוב זאל זי פרעגן א שאלה וואס צו טאן, אין חול-המועד זאל זי זיך לאזן אפשניידן דורך ניט קיין אידן און אויב זי קריגט ניט בא'לה, מעג זי זיך אליין אפשניידן נאך זי דארף משנה זיין מיטן אפשניידן וו אנ'אנדער מאל.

(יט) אויב זי האט א בלאז אויפ'ן נאגעל און זי קען אים ניט אפשניידן און קען ניט דאס אומריינקייט ארויסנעמען זאל זי פרעגן א שאלה.

(כ) מ'מוז אויסרייניקן גוט די ציין, ווארים אויב די פרוי האט זיך ג'טובלט און האט דערנאך געפונען עטוואס קלעפן אין די ציין איז די טבילה קיין טבילה ניט.

(כא) דעם טאג וואס די פרוי דארף ביינאכט זיך טובלען זאל זי ניט עסן קיין פלייש דעם גאנצן טאג.

(כב) אויב די טבילה קומט אויס שבת צו נאכט אדער יום טוב, מעג זי עסן פלייש, נאך זי זאל גוט אויסרייניקן די ציין.

(כג) אויב די פרוי האט ניט אויסגעשווענקט אירע פארבארגענע ערטער און וואו ס'איז דא קנייטשן דערנאך האט זי געפונען א זאך וואס ס'איז חוצץ, איז די טבילה קיין טבילה ניט.

(כד) אויב די פרוי האט בשעת טבילה געהאלטן עפעס אין מויל אפילו נאך א האר

immersion, — even a hair, — or if she has compressed her lips, or closed them with her hands so that no water could enter, the immersion is invalid.

- 25) During the immersion no one should hold the woman; if however, there is no alternative, the women who hold her should first dip their hands in the basin and hold her with wet hands.
- 26) There should be no thick clay on the floor of the basin; for if the woman should stand on it, the immersion would be invalid.
- 27) If there should be mud or wood shavings between the toes, the immersion is invalid.
- 28) The immersion should not be performed in a public place, where people pass by, for the woman will hasten the immersion in order not to be seen and not be careful to perform the immersion according to the law.
- 29) The immersion must be performed neither in erect nor in sitting posture, for there are certain parts of the body where the water cannot reach, if the immersion is performed thus.
- 30) Nor should she stoop too low, but just a little, as when kneading a dough. Thus the water will enter in the armpits and under the folds of the breasts.
- 31) The hands and feet should be held free in the water, as when walking in the street, for if she presses together the hands and feet so that the water cannot reach them, the immersion is invalid.
- 32) The water in the basin should extend at least on finger's length above the navel.
- 33) During the immersion the woman should not close her eyes and her lips, nor open them unduly wide, lest the immersion be invalid.
- 34) The woman should not perform the immersion hastily but slowly and deliberately so as to remember everything she has to do according to law. She should say the blessing with joy, without trepidation or fear of anything, for because

אדער זי האט בשעת טבילה פעסט געהאלטן די ליפן אדער זי האט צוגעהאלטן מיט די הענט וואס ס'קען קיין וואסער נישט אריין איז די טבילה קיין טבילה נישט.

(כה) בשעת טבילה זאל קיינער דער פרוי נישט צוהאלטן, אויב ס'איז אבער קיין ברירה נישטא מ'מוז איר צוהאלטן זאלן די פרויען וואס האלטן איר צו פריער די הענט איינטונקען אין מקוה און מיט נאסע הענט איר צוהאלטן.

(כו) ס'טאר נישט זיין אונטן אין מקוה קיין דיק ליים, ווארים אז די פרוי שטייט אויף דעם העלפט נישט די טבילה.

(כז) אויב ס'געפינט זיך בלאטע אדער שפענדלאך צווישן די פינגער פון די פיס העלפט נישט די טבילה.

(כח) די טבילה דארף נישט פארקומען אויף אז אפן ארט וואו מענטשן געהען, ווייל די פרוי וועט זיך איילן טובלען מ'זאל איר נישט זעהן מ'מילא וועט זי נישט מדרקס זיין זיך גוט טובלען ווי דער דין.

(כט) די טבילה דארף נישט פארקומען גלייך שטייענדיג אדער נאך זיצענדיג ווארום ס'איז דא ערטער וואס דאס וואסער קען נישט צוקומען אז מ'טובלט זיך אזוי.

(ל) מ'דארף זיך אויך נישט שטארק איינבייגן נאך אביסל איינבייגן אזוי ווי מען וועלגערט טיין, כדי דאס וואסער זאל קומען אונטער די הענט און אונטער די ברוסטן.

(לא) די הענט און די פיס דארף מען האלטן אין וואסער פריי אזוי ווי מ'גייט אויף דער גאס ווארים אז מ'דריקט צו די הענט אדער די פיס אזוי אז דאס וואסער קען נישט צוקומען העלפט נישט די טבילה.

(לב) דאס וואסער איז דער מקוה דארפן זיין אמווייניגסטן איין פינגער העכער פון דעם נאפיל.

(לג) בשעת טבילה דארף די פרוי נישט שטארק צוהאלטן די אויגן און נישט די ליפן און אויך נישט איבעריק עפענען און אויב זי האלט שטארק צו אדער שטארק אפען העלפט נישט די טבילה.

(לד) די טבילה זאל די פרוי נישט מאכן איילענדיג נאך לאנגזאם מיט ישוב הדעת זי זאל געדענקען אלץ וואס זי דארף טאן ווי דער דין איז און זאל מאכן די ברכה מיט שמחה זי זאל זיך נישט שרעקן און זאל פאר קיין זאך קיין מורא נישט האבן, בזכות פון דער גרויסער מצוה וועט איר קיין שלעכטס נישט געשען.

of the fulfilment of this great commandment she merits that no evil should befall her, and that she be saved from every misfortune. If only she does it with deliberation, carefully observing all the requirements of the law, all will be well with her and with her soul in this world and in the world-to-come, and she will surely raise worthy and scholarly children.

- 35) During the immersion a Jewish woman should stand by to see that the immersion is properly carried out and she should not hasten her. She should see to it that no part of the body protrudes from the water, especially the hair.
- 36) If there is any doubt that one hair may have floated above the water, the woman should repeat the immersion.
- 37) Before the immersion the woman should relieve her bladder and her bowels, if possible, and cleanse all parts of the body before she enters the basin.
- 38) If two hairs of the head are pasted together with clay, it is an interference; likewise if two hairs of the lower eyelashes adhere to the upper eyelashes.
- 39) The woman should carefully wash off the dust of her feet.
- 40) There are some types of lice which adhere tightly to the skin inbetween the hairs. These must be removed before the immersion with warm water and scraped off with the fingernails.
- 41) A woman should be modest. She should go to perform the immersion in secret, without anyone knowing of it. The woman who tells everyone when she goes to perform the immersion is likened to a beast.
- 42) After the immersion the woman should not bathe or wash herself.

CHAPTER XIX.

MISCELLANEOUS LAWS CONCERNING THE IMMERSION AND THE BENEDICTION

- 1) The washing before the immersion must extend to all the hidden and concealed parts of the body. It must be done

זי וועט ניצול ווערן פון אלדאס ביז נאך זי וועט טאן מיט ישוב הדעת און מדקדק זיין צו טאן אלץ ווי דער דין איז, וואויל איז צו איר און וואויל איז צו איר נשמה אויף דער וועלט און אויף יענער וועלט, זי וועט זיכער ערציהען גוטע קינדער תלמידי חכמים.

לה) בשעת טבילה מוז שטיין א אידישע פרוי כרי זי זאל זעהן אז די טבילה זאל זיין ווי געהעריג און זי זאל איר ניט יאגן אויך זעהן אז ס'זאל עפעס ניט ארויסשפארן פון דעם וואסער באזונדער די האר זאלן ניט ארויסשפארן.

לו) אויב ס'איז עטוואס א ספק, ס'האט עפעס א האר ארויסגעשוואמען פון אויבן אויף דעם וואסער, מוז זיך די פרוי נאך אמאל טובל זיין.

לז) פאר דער טבילה דארף זיך די פרוי רייניקן, דאס הייסט משתין זיין און האבן דעם מאגן אויב זי קען ריין און אלע ערטער ריין וואשן פון יעדע אומרייניג קייט אידער זי איז זיך טובל.

לח) אויב צוויי האר פון קאפ זיינען צונויפגעקלעפט מיט ליים איז דאס א חציצה, אויב צוויי האר פון די אונטערשטע ברעמען פון דעם אויג האבן זיך אנגע-קלעפט אז די אויבערשטע ברעמען איז דאס א חציצה.

לט) די פרוי זאל גוט אפּוואשן די שטויב פון די פיס.

מ) ס'איז דא אזעלכע אומפלט וואס זיינען באהעפט פּעסט און דעם לייב צווישן די האר, מוז מען דאס פאר דער טבילה אראפנעמען מיט ווארעם וואסער און אפּקראצן מיט די נעגל.

מא) א פרוי דארף זיין א צנועה, זי דארף געהן טבילה בצנועות קיינער זאל ניט וויסן דערפון און די וואס דערציילט איטליכן ווען זי געהט אין טבילה הייסט זי א כהמה.

מב) נאך דער טבילה טאר זיך די פרוי ניט באדן און ניט וואשן.

סימן יט.

פארשידענע דינים וועגן דער טבילה און די ברכה

א) דאס אפּוואשן פאר דער טבילה מוז זיין אויף אלע פארבארגענע און באהאלטענע ערטער, און נאך מיט וואסער ניט מיט אנדערע געטראנקען און זי זאל

with water only and not with any other beverage. The whole hair should be combed so that one hair should not adhere to the other.

- 2) She should then rinse off the entire body, and the head especially, with warm water. She should see whether she is completely clean and clean and cleanse herself everywhere. The woman should take care that the water in which she laves and bathes herself should be clear warm water without soap. Hence, she should first soap herself and cleanse herself outside the tub, and then enter the tub filled with clear warm water.
- 3) The laving and washing should not be done with cold water but with warm water, especially the laving must not be done with cold water under any circumstance.
- 4) The laving, along with bathing and washing should be done in the daytime, but also close to the immersion; hence she should start to wash herself, when it is still daylight and continue with it until nightfall, when she performs the immersion.
- 5) If the immersion occurs on Sabbath night, she should bathe, wash and cleanse herself properly on Friday afternoon, and on Sabbath night she should again bathe, comb and wash herself before the immersion.
- 6) If the immersion occurs on Friday afternoon she should bathe, comb, wash and cleanse herself while it is yet early in the day, so that she should — G-d forbid — not desecrate the Sabbath. Then she should wait till the stars appear and perform the immersion.
- 7) After having cleansed herself she should not take a child on her arms and should be careful not to soil herself.
- 8) If she did take a child upon her arms after having cleansed herself, and the child was not free of excrement, mud or dirt, she must repeat the immersion, if she failed to examine whether she had soiled herself.
- 9) If the woman performed the immersion without having previously combed her hair, the immersion is not valid,

אלע האר צוקעמען עס זאל ניט זיין אנגעקלעבט איין האר אין דער אנדערער.

(ב) דערנאך מוז זי זיך אפשווענקען דעם גאנצן קערפער און דעם קאפ גוט אפ-שווענקען מיט ווארעם וואסער און צוקעמען עס זאל אלץ ריין זיין און אלץ גוט אפרייניגען.

די פרוי דארף נזהר צו זיין אז דאס וואסער וואס זי צוואגט זיך און זי באדט זיך זאל זיין ריין ווארעם וואסער ניט מיט קיין זייה, דעריבער זאל זי זיך זיפן און גוט אפרייניגען אין דרויסן מחוץ דער וואנע, נאכהער אריינגיין אין דער וואנע מיט ריין ווארעם וואסער.

(ג) דאס צוואגען מיט דעם וואשן זאל ניט זיין מיט קאלט וואסער נאר מיט ווארעם וואסער בפרט דאס צוואגען טאר זי ניט מיט קאלט וואסער בשום אופן:

(ד) דאס צוואגען מיט דעם באדן און וואשן זאל זיין בייטאג און אויך נאכהנט צו דער טבילה דעריבער זאל זי אנהויבן דאס וואשן ווען עס איז נאך טאג און עס זאל געדויערן ביז נאכט ביז צו דער טבילה:

(ה) ווען די טבילה קומט אויס מוצאי שבת זאל זי זיך פרייטיק פארנאכט באדן און וואשן און רייניגן ווי עס דארף צו זיין און מוצאי שבת זאל זי זיך אויפסניי באדן קעמען און וואשן פאר דער טבילה:

(ו) ווען די טבילה קומט אויס פרייטיק פארנאכט זאל זי זיך באדן, קעמען, וואשן און רייניגן ווען עס איז נאך גרויסער טאג כדי זי זאל חס ושלום ניט מחלל שבת זיין דערנאך זאל זי ווארטן ביז שטערן שטייען און זאל זיך טובל זיין:

(ז) נאך דעם ריין מאכן זאל זי ניט נעמען איין קינד אויף דער האנט און זאל זיך אפהיטן זי זאל זיך ניט איינריכטן:

(ח) אז זי האט נאך דעם ריין מאכן גענומען איין קינד אויף דער האנט וואס דאס קינד איז ניט ריין פון צואה אדער ליים אדער בלאטע און האט ניט געזעהן דערנאך צו זי איז ריין און האט זיך געטובלט מוז זי נאך אמאל טבילה האבן:

(ט) ווען א פרוי האט זיך טובל געווען און האט זיך פריהער ניט גוט צוקעמט כאטש אבצוואר די האר זיינען ניט צוזאמען געקלעבט, איז די טבילה קיין

even if her hair was not matted. Moreover, even if she did comb her hair, but did not examine whether her body was completely clean, the immersion is also invalid.

- 10) Concerning the benediction she should preferably follow the opinion of the sainted Sheloh to perform one immersion first, then say the benediction and finally to repeat the immersion. If she cannot perform the immersion twice, she should follow the Shulchan Aruch in pronouncing the benediction after the immersion.
- 11) Those who follow the practice of immersing themselves twice, should be careful to perform both immersions properly so as not to be remiss.
- 12) Those who have adopted the practice of double immersion should regard this as equivalent to a vow and must never deviate from it.
- 13) While saying the benediction, she should not look into but out of the water. It is proper that she place her hands upon her heart, while pronouncing the benediction; then she should take them off and hold them in a normal position, as in walking.
- 14) A woman who has a set of artificial teeth which are removable should remove them before the immersion, rinse out her mouth and perform the immersion without the teeth. Likewise, if the dentist has placed a wad in preparation for filling one of her teeth she should remove it before the immersion.
- 15) Following is the text of the benediction to be said upon the immersion: **BLESSED ART THOU, O LORD, OUR G-D, KING OF THE UNIVERSE, WHO HAST HALLOWED US BY THY COMMANDMENTS AND HAST COMMANDED US CONCERNING THE IMMERSION.**

טבילה נים און אפילו אז זי האט זיך צוקעמט נאך זי האט זיך נים בודק געווען דעם קערפער צו ער איז רעכט ריין העלפט אויך נים די טבילה.

(י) מיט דער ברכה זאל זי נוהר זיין ווי דער של"ה הקדוש שרייבט, דאס זי זאל זיך פריהער טובל זיין און דערנאך מאכן די ברכה און דערנאך נאכאמאל זיך טובל זיין, די וואס קען נים טובל זיין נאך איינמאל זאל זי טאן ווי אין שולחן ערך שטייט אז נאך די טבילה זאל זי מאכן די ברכה:

(יא) די וואס זיינען זיך נוהג צוויי מאל טובל צו זיין מוזען ביידע טבילות גוט זיין, כדי נים מקיל צו זיין:

(יב) די וואס זיינען זיך נוהג צוויי מאל טובל צו זיין איז דאס ווי א נדר און מען טאר שוין קיינמאל נים ענדערן משנה זיין:

(יג) ווען זי מאכט די ברכה זאל זי נים אריין קוקן אין וואסער אריין נאך ארויס, און עס איז גוט און רעכט אז זי זאל לייגן די הענט אויף דעם הארץ ווען זי מאכט די ברכה, דערנאך זאל זי אראפנעמען די הענט און זאל זיי האלטן געוויינטליך אזוי ווי ווען זי גייט:

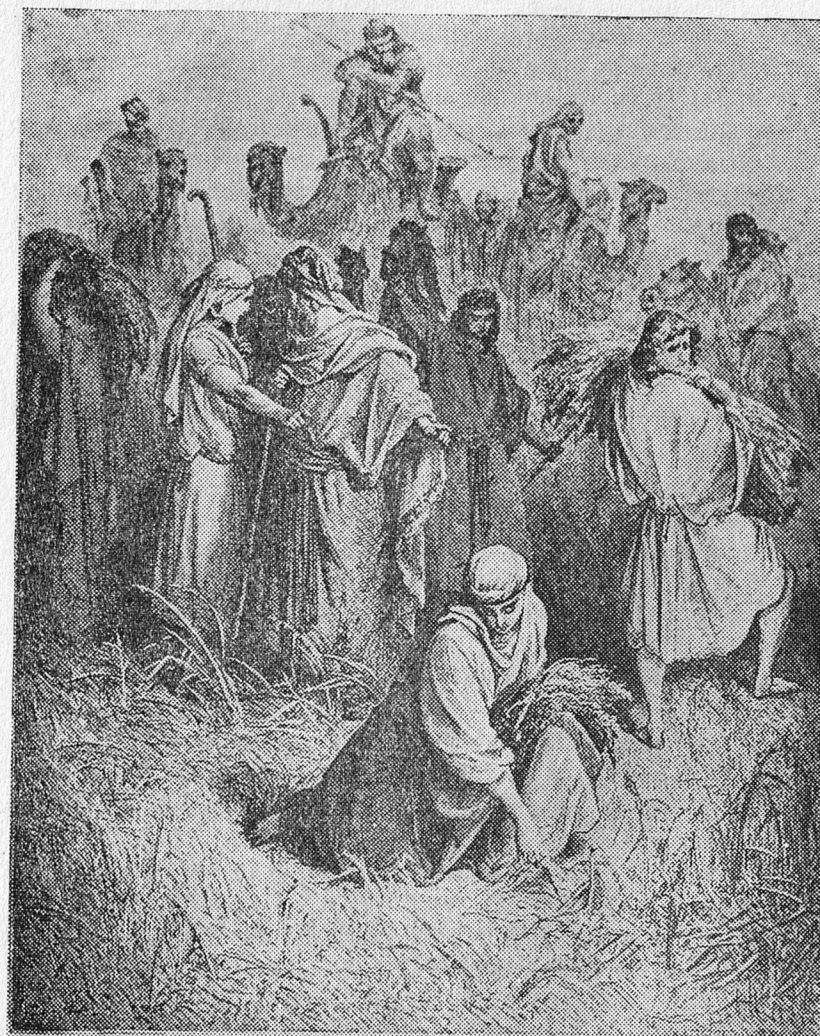
(יד) אויב די פרוי האט אריינגעשטעלטע ציין, וועלכע נעמען זיך ארויס דארף זי פאר דער טבילה די ציין ארויסנעמען און ריין וואשן דעם מויל און זיך טובלען אן די ציין, דאס זעלבע אויב זי האט וואטע אין מויל וועלכע דער דאקטאר לייגט איידער ער מאכט די פלאמבע, דארף זי די וואטע פאר דער טבילה פון מויל ארויסנעמען.

(טו) די ברכה וואס זי זאל זאגן ווען זי איז זיך טובל.
ברך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו על הטבילה.

Good Luck for Father and Mother

געבורט אויסצוג

NAME	Date Born	Boy or Girl	פירן הכו	בת מצוה	בר מצוה



וַיֹּאמֶר בֹּעַז לַעֲבָדָיו הַנֹּעֲבֵר עַל-הַקֹּצְרִים, לְמִי הַנֹּעֲבֶרֶת הַזֹּאת
 Then said Boaz unto his servant that was set over the reapers, Whose
 damsel ist this?
 (Ruth 2, 5)

LAWS CONCERNING THE SALTING OF THE MEAT

- 1) Before salting, the meat must be soaked in water — not in warm, but in cold water. It must soak for half an hour except when the meat is to be used in honor of the Sabbath, where a shorter period is permissible in order to prevent a desecration of the Sabbath.
- 2) If the meat is frozen, it must not be salted until it has thawed. Then it should be soaked and only then it is ready for salting.
- 3) The meat must be salted on all sides, no part being left free of salt. Fowl must be salted outside and inside.
- 4) Before salting, the water must be allowed to run off a little so that the salt should not be dissolved. At night one should perform the salting by two lights to make certain that no part of the meat remains unsalted.
- 5) After soaking, the water in which the meat was soaked, must be rinsed off.
- 6) If one has sliced the meat after soaking it but before the salting, or if one has cut off even a small piece, the whole piece which has been cut up must again be soaked a little and rinsed off; then it may be salted.
- 7) Salting should not be done with salt that is either too fine or too coarse, but with a medium grained salt which is dry. One should not use a dairy (milchig) utensil or knife to take out any salt which is set aside for salting meat.
- 8) The meat should remain in the salt for one hour, but when the meat is to be used on the Sabbath and one is afraid that a desecration of the Sabbath may ensue, half an hour is sufficient.
- 9) After salting and before rinsing, the salt which is now ritually unfit (t'refah), should first be shaken off. Thereupon the meat should be rinsed once, then washed in a vessel and rinsed again.
- 10) One should pour some water into the vessel to be used for the washing of the meat before the meat is placed in it.
- 11) If one does not possess a special utensil for salting with

דינים פון פלייש זאלצן

- (א) פאר דעם זאלצן טוט מען דאס פלייש איינזויקן אין וואסער, ניט אין ווארעם וואסער נאר אין קאלט וואסער, עס מוז ווייזן א האלבע שעה, נאר לכבוד שבת מעג זיין ווייניגער ווי א האלבע שעה כדי עס זאל ניט ארויסקומען א חילול שבת:
- (ב) אז דאס פלייש איז געפרוירן טאר מען עס ניט זאלצן ביז עס גייט אויף, דעמאלס זאל מען עס ווייזן דערנאך זאל מען ערשט זאלצן:
- (ג) זאלצן דאס פלייש מוז מען אויף אלע זייטן מען זאל ניט איבערלאזן א לידיג שטיקל ארט אין פלייש און זאלצן, עופות מוז מען זאלצן אויסענווייניג און אינווייניג:
- (ד) פאר דעם זאלצן מוז דאס פלייש א ביסל אפרינען פון דעם וואסער, כדי דאס זאל ניט צוגיין, אז מען זאלצט פלייש ביינאכט מוזמען זאלצן ביי ליכט מען זאל זעהן עס זאל ניט בלייבן א שטיקל פלייש לידיג:
- (ה) נאך דעם ווייזן פאר דעם זאלצן מוז דאס פלייש אפשווינקען פון דעם ווייז וואסער:
- (ו) ווען נאך דעם ווייזן פאר דעם זאלצן האט מען דאס פלייש צושניטן אפילו מ'האט נאר א שטיקל אפגעשניטן דערפון מיט א מעסער מוז מען דאס גאנצע שטיק פלייש וועלכע מען האט צוטיילט אויפסניי אביסל ווייזן און גוט אפ-שווענקען און דערנאך זאלצן:
- (ז) מען דארף ניט זאלצן מיט גאנץ דינעם זאלץ און אויך ניט מיט גאר גראבן זאלץ, נאר מיט מיטעלן זאלץ טרוקענעם זאלץ פון דעם זאלץ מיט וועלכן מען זאלצט פלייש טאר מען ניט אראפנעמען מיט א מילכיג כלי אדער מילכיג מעסער:
- (ח) דאס פלייש זאל ליגן אין זאלץ א שעה נאך לכבוד שבת ווען מען האט מורא מען זאל ניט מחלל שבת זיין איז גענוג א האלבע שעה:
- (ט) נאך דעם זאלצן פאר דעם אפניסן זאל מען דאס פלייש גוט אפשאלען פון דעם טרפה זאלץ און דערנאך אפניסן און דערנאך וואשן אין איין כלי און דערנאך ווידער אפניסן:
- (י) אין דער כלי וואס מען שווענקט איבער דאס פלייש נאך דעם זאלצן, זאל מען פריהער אגניסן וואסער און דערנאך אריינגלייגן דאס פלייש שווענקען.
- (יא) אז מען האט ניט א באזונדער כלי צום זאלצן וועלכעס האט פיר היפשע לעכער, מעג מען זאלצן אויף איין אפגעהיבליוועט ברעט, און מען זאל עס לייגן א ביסעל העכער פון איין זייט.

- four well-sized apertures, it is permissible to use a well-planned board which should be raised at one end.
- 12) There are some who use logs for salting the meat, in which case there should be no depressions in the logs, where the blood might be temporarily retained. If the blood should thus be retained it necessitates an inquiry.
 - 13) Meat which has been left unsalted and unsoaked for three times twenty-four hours may not be salted any longer for the purpose of cooking, but it must be broiled on the open fire and not in a vessel. If the meat has been soaked a little or if it has been thoroughly rinsed off before the expiration of the three times twenty-four hours after slaughtering, one may keep the meat for another such period less one hour.
 - 14) If the meat has been left unrinsed for three times twenty-four hours and has been broiled over the fire according to law, one may not cook it afterwards, but it must be eaten broiled.
 - 15) If one has forgotten and allowed the meat to soak for twenty-four hours before the salting it is to be regarded as unfit (t'refoh) and one should make an inquiry. One should also make an inquiry if one has left the meat in the salt for twelve hours. Furthermore, one should seek instruction concerning the rinsing off, if the third twenty-four hour period falls on a Sabbath or a festival.
 - 16) If the meat falls into a washbasin or on the floor during the salting it necessitates an inquiry.
 - 17) For the purpose of salting, the head must be opened up and split in half, whereupon it must be soaked as previously explained and salted on all sides. If one has failed to split open the head, an inquiry is in order.
 - 18) The hoofs must be cut at the bottom until the meat which contains the blood appears. During the salting the leg should be placed with the hoofs down, so that blood may flow out. If one has forgotten to cut the hoofs, an inquiry should be made.

(יב) טייל זאלצן אויף שייטלעך האַלץ, מוז מען זעהן עס זאל ניט זיין אין שייטלעך האַלץ קיין שום גריבלאך, ווייל דאָס בלוט קען זיך דאָרט עטוואָס פאַרהאַלטן, און אז דאָס בלוט פאַרהאַלט זיך אַ ביסל איז אַ שאלה:

(יג) פלייש וואָס איז געלעגן דריי מעת לעת אומגעזאַלצן און אומגעווייקט טאָר מען עס שוין ניט זאַלצן צום קאַכן נאָך מען מוז עס שוין בראַטן אויף דעם פייער ניט אין קיין כלי. אז מען האָט דאָס פלייש איבערגעווייקט אַ ביסל אָדער מען האָט עס גוט אָפּגעגאָסן פאַר דריי מעת לעת פון דעם שעכטן מעג מען דאָס פלייש האַלטן ווייטער דריי מעת לעת ווינציקער איין שעה:

(יד) אז דאָס פלייש איז געלעגן דריי מעת לעת אום אָפּגעגאָסן, און מען האָט עס געבראַטן אויף דעם פייער ווי דער דין איז, טאָר מען ניט נאָך דעם בראַטן דאָס פלייש קאַכן, נאָך עסן געבראַטן:

(טו) ווען מען האָט פאַרגעסן און געלאָזט ליגן דאָס פלייש ווייטן פאַר דעם זאַלצן איין גאַנצן מעת לעת איז דאָס ווי טרפה און מען זאל פרעגן אַ שאלה, אז מען האָט געלאָזט ליגן דאָס פלייש אין זאַלץ צוועלף שעה זאל מען אויך פרעגן אַ שאלה, אז דער דריטער מעת לעת קומט אויס שבת אָדער יום טוב זאל מען פרעגן אַ שאלה ווי אזוי אָפּצוגיין:

(טז) ווען דאָס פלייש וואָס ליגט אין זאַלץ איז אַריינגעפאַלן אין שעפיל אָדער אויף דער ערד, מוז מען פרעגן אַ שאלה:

(יז) ווען מען זאַלצט אַ קעפל מוז מען דאָס קעפל אויפמאַכן און צעשניידן אויף צווייען עס ווייטן ווי אויבן איז געשטאַנען און דערנאָך זאַלצן אויף אַלע זייטן, אז מען האָט ניט צושניטן דאָס קעפל מוז מען פרעגן אַ שאלה:

(יח) די קלאַען פון פוס מוז מען אונטן אָפּהאַקן ביז מען זעהט אַרויס פלייש מיט בלוט, און ווען דער פוס ליגט אין זאַלץ זאל מען עס שטעלן מיט די קלאַען אַראָפּ כדי דאָס בלוט זאל אָפּרינען, אז מען האָט פאַרגעסן אָפּצוהאַקן די קלאַען זאל מען פרעגן איין שאלה:

(יט) ביינער וואָס זיינען גאָר אז פלייש נאָך זיי זיינען פעטע ביינער זאל מען זאַלצן באַזונדער ניט צווישן פלייש:

- 19) Bones which have been stripped of the meat but have marrow in them should be salted apart from the meat.
- 20) The heart should be opened and cut before the salting. If one has forgotten to cut it, an inquiry must be made.
- 21) The veins of the spleen must be removed according to the law (treibern) before salting it. If one has failed to do this, an inquiry must be made.
- 22) Eggs found inside the fowl, whether fully developed or not, or even egg yolks must be salted according to the law, but apart from the meat. If one has salted them with the meat an inquiry must be made.
- 23) Liver may not be salted and cooked, but must be broiled at the open fire.
- 25) If one has forgotten to remove the liver or the heart from the fowl and salted it in this state, an inquiry must be made.
- 26) The liver must be rinsed off after it has been broiled. The same applies to any meat broiled at the open fire without previous salting.
- 27) After placing it over the fire one should salt it a little.
- 28) When liver or unsalted meat are broiled on the fire, it should be left to broil to the state where a majority of people would consider it fit to eat. Thereupon it may be cooked.
- 29) One should, in G-d's Name, take care to place the liver or the unsalted meat which are to be broiled over the flaming coal, not on the empty hot plate, which would make them unfit (t'refoh).
- 30) If one finds a fully developed egg inside a chicken or a goose which has become unfit in slaughtering, the egg, too, is unfit. If one intends to sell or give away the fowl to a non-Jew the egg should first be broken and cast away to prevent it's being resold to a Jew.
- 31) One should take care not buy eggs which are equally round at both ends or pointed at both ends, for they come from unclean fowl.
- 32) One must not buy sliced sour fruit or cut horseradish from a non-Jew.

- כ) דאס הערצל מוז מען פאר דעם זאלצן עפענען און צושניידן, אז מען האט פארגעסן צו צושניידן מוז מען פרעגן א שאלה:
- כא) די מילץ מוז מען פריהער טרייבערן ווי דער דין איז פאר דעם זאלצן, אז מען האט זי ניט געטרייבערט מוז מען פרעגן א שאלה:
- כב) די אייער וואס מען געפינט אין עופות סיי פארטיגע סיי געלביכער מוז מען זאלצן כדין נאר באזונדער ניט מיט פלייש, אז מען האט געזאלצן די אייערלאך נעבן פלייש מוז מען פרעגן א שאלה:
- כג) לעבער טאר מען ניט זאלצן און קאכן נאר בראטן אויף דעם פייער:
- כד) אז מען בראט אויף דעם פייער א לעבערל מיט אייערלאך פון א הון זאל מען נזהר זיין ניט צו לייגן די לעבער אויף די אייערלאך:
- כה) אז מען האט פארגעסן אין דער הון דאס לעבערל, אדער דאס הערצל און מען האט אזוי געזאלצן זאל מען פרעגן א שאלה:
- כו) נאר דעם בראטן מוז מען די לעבער אפגיין, און אויך יעדעס פלייש וואס מען בראט אויף דעם פייער אום געזאלצן מוז מען דערנאך אפגיין:
- כז) ווען מען לייגט עס בראטן דארף מען עס אויף דעם פייער א ביסל צו באזאלצן:
- כח) ווען מען בראט לעבער אויף דעם פייער אבער אומגעזאלצן פלייש מוז עס זיך אזוי אפבראטן אז די מערהייט מענשן זאלן עס קענען עסן, מען מען עס שוין דערנאך קאכן:
- כט) למען השם זאל מען נזהר זיין אז מען בראט פלייש אומגעזאלצן אדער לעבער זאל מען דאס לייגן אויף ברענענדיגע קוילן ניט אויף דער ליידניגער הייסער קיר ווארום עס ווערט טרפה:
- ל) אז מען האט געשאכטן א הון אדער א גאנז און ס'איז געווארען טרפה און עס איז דרינען געווען איין פארטיק הארט איי איז דאס איי אויך טרפה, און כאטש מען פארקויפט אדער מען שענקט דאס הון צו איין גוי, אבער דאס איי טאר מען ניט פארקויפן ווייל טאמער וועט דער גוי דאס איי פארקויפן א איד, נאר מען זאל פריהער דאס איי צוברעכן און אויסגיין.
- לא) מען דארף נזהר זיין ניט צו קויפן קיין אייער וועלכע זיינען אויף ביידע זייטן רונד קילעכדיג, אדער אויף ביידע זייטען שפיציג, דען זיי זיינען פון טמא'נע עופות.
- לב) מען דארף ניט קויפן ביי איין גוי קיין זויער אויבסט געשניטענעם אדער געשניטענעם חריין.

LAWS CONCERNING THE TAKING OF CHALLOH

- 1) Our sages have assigned the fulfilment of the commandment concerning the taking of challoh to the women, hence they should be familiar with the laws pertaining thereto.
- 2) The quantity of dough to be removed as challoh should be the size of an egg.
- 3) Challoh must be taken and the benediction pronounced if one prepares a quantity of dough from wheat, corn, oat or barley flour larger than two and a half quarts.
- 4) If one has mixed various kinds of flour or ready-made dough of various kinds and together they yield the minimum quantity, challoh must also be taken.
- 5) One should not purposely prepare a dough of less than the minimum quantity in order to avoid the taking of challoh. If, however, there is not a sufficient amount at hand there is no need to procure any more. In preparing for the Sabbath or the festivals, on the other hand, every woman should take care to prepare enough dough to facilitate the taking of challoh.
- 6) If the dough is prepared for cooking purposes no challoh need be taken. One may, however, take the challoh without pronouncing the benediction or place it beside another dough which is to be used for baking and take the challoh from the other dough over which the benediction may be pronounced.
- 7) If the dough is prepared for cooking purposes, but a part of the dough, even a small portion, is to be baked, the taking of challoh becomes obligatory and the benediction may be said.
- 8) If a dough is to be kneaded with eggs only, a little water should be added, so that challoh may be taken with the benediction according to the law.
- 9) It is absolutely against the law to divide a large dough into several portions so that different women should take challoh from each.
- 10) If two doughs have been kneaded separately, one may place

דינים פון חלה נעמען

- (א) די מצוה פון חלה נעמען האבן אונזערע חכמים מוכה געווען די פרוי זאל די מצוה טאן דעריבער דארף זי די נויטיקע דינים וויסן:
- (ב) דער שיעור פון חלה זאל זיין איין שטיקל טייג גרויס ווי איין איי:
- (ג) אז מען האט פארקנעטן א טייג פון ווייצן מעל, אדער קארן מעל, אדער האבער מעל, אדער גערשטן מעל, מער ווי צוויי מיט א האלבע קווארט מוז מען שוין נעמען חלה און מאכן א ברכה:
- (ד) אויך ווען מען האט אויסגעמישט עטליכע מעלן צוזאמען אדער עטליכע טייגלאך פון פארשידענע מינים און צוזאמען איז דא א שיעור חלה מוז מען נעמען חלה:
- (ה) מען טאר נישט ספעציעל פארקנעטן איין קלענער טייג ווי דער שיעור איז, כדי נישט דארפן אראפנעמען חלה. ווען מען האט אבער נישט אזוי פיל דארף מען נישט ספעציעל זוכן צום חלה נעמען. לכבוד שבת און יום טוב דארף אבער יעדע פרוי נזהר זיין צו פארקנעטן אזוי א טייג עס זאל זיין א שיעור צו קענען נעמען חלה:
- (ו) ווען מען קנעט טייג צום קאכן דארף מען נישט נעמען קיין חלה, נאר מען קען אבער נעמען חלה אן א ברכה אדער צולייגן צו אן אנדער טייג וואס איז צום באקן און נעמען חלה פון יענעם טייג מיט א ברכה:
- (ז) ווען מען פארקנעט א טייג צום קאכן נאר מען וויל א שטיקל פון דעם טייג באקן אפילו א קליין שטיקל מוז מען שוין נעמען חלה פון דעם גאנצן טייג מיט א ברכה:
- (ח) ווען מען קנעט א טייג מיט בלויע אייער זאל מען אריינטאן א ביסל וואסער אויך כדי צו קענען נעמען חלה מיט א ברכה כדין.
- (ט) מען טאר נישט צוטיילן איין גרויס טייג און פון איטליכן שטיק זאל נעמען איין אנדערע פרוי חלה. דאס טאר מען נישט בשום אופן.
- (י) ווען מען האט פארקנעטן באזונדער צוויי טייגן און מען לייגט זיי דערנאך אין איין מולטער אדער אויף איין ברעט און מען דעקט זיי צו מיט א טישטור

them into one bowl or upon one board, cover them with a cloth and take challoh from one dough, thereby absolving the other dough. This may be done even after the baking has been done.

- 11) If each dough or baked food contains a quantity sufficient to require the taking of challoh by itself, one need not cover them, and it is enough if one touches the other.
- 12) If two quantities of dough belong to two women, challoh must be taken from each separately, although they have been placed side by side.
- 13) If one prepares one leaven to ferment a number of quantities of dough, care should be taken not to take challoh from the entire leaven, but each piece of leaven should be placed with its dough, and challoh should then be taken from each dough together with its piece of leaven. This law should become familiar to every woman.
- 14) The following is the benediction on the challoh:
BLESSED ART THOU, O LORD OUR G-D, KING OF THE UNIVERSE, WHO HAST HALLOWED US BY THY COMMANDMENTS AND HAST COMMANDED US TO SEPARATE THE CHALLOH.

MISCELLANEOUS LAWS AND CUSTOMS

- 1) The woman should take special care to perform the three-fold alternate ablution of the hands upon arising from bed, since she is occupied in preparing the food.
- 2) Before eating bread, the woman, too, like the man, must wash her hands with an undamaged vessel and in accordance with all the pertinent laws.
- 3) The woman, too, must offer prayers; however, she need not recite the complete order of service. The principal requirement is to offer at least one prayer before G-d with all her heart and it will be deemed sufficient.

מעג מען נעמען חלה פון איין טייג איז מען שוין אויך מוציא דאס אנדערע טייג, דאס זעלבע קען מען אויך טאן אפילו נאך דעם באקען.

- יא) ווען איז יעדן טייג אדער געבאקענעם איז דא א שיעור דארה מען ניט באדעקן נאר עס גענוגט אז איין טייג זאל אנדערע דאס אנדערע:
- יב) ווען צוויי טייגן געהערן צו צוויי פרויען כאטש מען האט זיי געלייגט אינ' איינעם מוז מען נעמען פון איטלעכן טייג באזונדער חלה:
- יג) ווען מען מאכט איין זויער טייג כדי עס זאל יעהרען פארשידענע טייגן פון דעם זויער טייג מוז מען נזהר זיין ניט נעמען קיין חלה פון דעם גאנצן זויער טייג. נאר יעדער שטיקל זויער טייג צו לייגן צו זיין טייג און חלה נעמען דעמאלסט אין איינעם פון טייג מיט דעם שטיקעל זויער טייג, דעם דין דארפן אלע פרויען וויסן:
- יד) די ברכה פון דער חלה איז אזוי:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו להפריש חלה.

דינים ומנהגים

- א) א פרוי מוז נאך מער נזהר זיין זיך אפניסן דריי מאל געביטן די הענט ווען זי שטייט אויף פון בעט, ווייל זי באשעפטיגט זיך מיט עסנווארג:
- ב) צום ברויט עסן מוז א פרוי זיך אויך וואשן מיט א גאנצער כלי און אלע דינים ווי א מאן:
- ג) דאוונען מוז אויך די פרוי נאך עס איז ניט קיין חיוב דער גאנצער סדר התפילה. דער עיקר איז זי זאל זאגן איין געבעט צו השם יתברך מיט דעם גאנצן הארצן איז גענוג.

- 4) The woman must also say the blessing over the bread (hamotzi), the grace after meals and all the benedictions over food, etc.

LAWS CONCERNING THE LIGHTING OF THE CANDLES ON SABBATHS AND FESTIVALS

- 1) Women should take care to light the candles early. Those who will follow this rule are worthy to have scholarly offspring.
- 2) If the woman has forgotten to light the candles for one Sabbath, she should kindle an additional light on the following Sabbath and maintain lighting it thenceforward.
- 3) In the case of a woman in confinement, some women follow the custom to let their husbands bless the lights, others have the candles placed near the bed and bless the lights themselves. In the latter case the lights must remain near the bed, since it is never permissible to move the lights over which the blessing has been pronounced from one place to another.
- 4) If the wife's immersion is due on Friday afternoon, it is best that the husband should bless the lights in order to avoid a desecration of the Sabbath and the pronouncement of a benediction in vain.
- 5) If the woman has forgotten to say the benediction over the kindling of the lights, the following rule should be observed; if it is still daylight, she may still say the benediction; if, however, the time has already come, where she would not be allowed to kindle the lights, she should not say the benediction any longer, since it would be a benediction pronounced in vain.
- 6) The following is the blessing over the kindling of the lights:
BLESSED ART THOU, O LORD OUR G-D, KING OF THE UNIVERSE, WHO HAST HALLOWED US BY THY COMMANDMENTS, AND HAST COMMANDED US TO KINDLE THE LIGHTS OF THE SABBATH. (On festivals: TO KINDLE THE LIGHTS OF THE FESTIVAL.)

(ד) ווען א פרוי עסט ברויט מוז זי אויך א מוציא מאכן און בענטשן און אלע ברכות וואס מען דארף מאכן איבער עסן און דאסגלייכן:

דינים פון ליכט צינדן שבת און יום טוב

- (א) די פרויען דארפן נזהר זיין פרי ליכט צו צינדן און די וואס זיינען נזהר וועלן זוכה זיין צו האבן קינדער תלמידי חכמים.
- (ב) ווען די פרוי האט איין שבת פארגעסן ליכט צו צינדן מוז זי שוין דעם אנדערן שבת צינדן א ליכט מער און אזוי זאל זי זיך שוין שטענדיג נהג זיין:
- (ג) א יולדת, זיינען טייל פרויען זיך נהג אז דער מאן בענטשט ליכט און טייל פרויען לאזן שטעלן די ליכט נעבן בעט און בענטשן אליין. דעמאלס מוזן די בענטש ליכט בלייבן נעבען איר בעט שטיין, ווייל אוועקנעמען די בענטש ליכט פון איין ארט צום אנדערן טאר מען קינמאל ניט:
- (ד) ווען איר ליל טבילה קומט אום פרייטיק פארנאכט, איז דאס בעסטע אז דער מאן זאל אליין בענטשן ליכט כדי צו פארמיידן חילול שבת און ברכה לבטלה:
- (ה) אויב די פרוי האט פארגעסן צו מאכן די ברכה איבער ליכט צינדן, איז דער דין אזוי, איז נאך טאג מעג זי נאך מאכן די ברכה, אבער אז מען טאר שוין אין דער צייט ניט צינדן קיין ליכט טאר זי שוין ניט מאכן קיין ברכה דען עס וועט זיין א ברכה לבטלה:
- (ו) די ברכה פון ליכט צינדן איז:

ברוך אתה יי אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו
וצונו להדליק נר של שבת;
(אין יום טוב להדליק נר של יום טוב)

7) In all other cases the benediction precedes the performance of the commandment; here, however, if the woman should say the benediction before kindling the lights, she would thereby automatically initiate the Sabbath rest and could not light the candles any longer. Hence, our sages have counselled to light the candles first, then to cover the eyes with the hands, so as not to see lights and to derive no benefit from them; thereupon, to pronounce the benediction and finally to remove the hands and to behold the lights, which may be regarded as if the benediction had been pronounced prior to the performance of the commandment.

8) The woman should recite the following prayer before blessing the lights:

May it be Thy will, O Lord our G-d and G-d of our forefathers, Abraham, Isaac and Jacob that the merits of our ancestors stand by me, by my husband, by my children and by the members of my household in drawing upon us the abundance of Thy blessing, of a good and peaceful life, of sustenance and prosperity. May G-d grant us wealth, honor and length of life, and may He send perfect healing unto all the sick in Israel. May I be worthy to raise children, who will be disciples of the wise, who will be occupied with the study of the law and the fulfilment of the commandments, and who will enjoy long life. May the blessings of Abraham, Isaac and Jacob come upon us, and may the merit of kindling the Sabbath lights stand by us. Amen.

9) Our sacred books further enjoin the woman devoutly to pray to G-d while closing her eyes after the benediction, that G-d may grant her male off-spring who will shine in the study of the holy Torah, for while G-d receives all prayers, those pronounced during the kindling of the Sabbath lights are especially efficacious.

(ז) ווייל ביי אלע מצות מוז זיין די ברכה פאר די מצוה, דא אבער ווען זי וועט מאכן די ברכה פאר דעם צינדן איז זי שוין מיט דער ברכה מקבל שבת טאג זי שוין ניט קיין ליכט צינדן. איבער דעם האבן אונזערע גדולים איין עצה געגעבן זי זאל פריהער אנצונדן דערנאך זאל זי נעמען די הענט פאר די אויגן זי זאל דאס ליכט ניט זעהן און ניט קיין הנאה האבן פון די ליכט, און מאכן די ברכה, דערנאך נעמט זי אוועק די הענט און זעהט די ליכט, הייסט שוין ווי מען מאכט די ברכה פאר דער מצוה.

(ח) פאר דעם ליכט בענטשן זאל די פרוי זאגן די תפלה:

תפילה פאר ליכט בענטשן

יהירצון עם זאל זיין דער ווילן פון דיר גאט אונזער גאט און דער גאט פון אונזערע עלטערן אברהם יצחק ויעקב אז דער זכות פון אונזערע עלטערן זאל ביישטיין אויף מיר און אויף מיין מאן און אויף מיינע קינדער און אויף מיין הויז-געזינד עם זאל אויף אונז געצויגן ווערן די שעפי פון ברכה און חיים טובים ושלום און פרנסה טובה והצלחה און גאט זאל אונז געבן עושר וכבוד ואריכת ימים ושנים און זאל געבן א רפואה שלימה צו אלע קראנקע פון ישראל, און איד זאל זוכה זיין צו קינדער תלמידי חכמים וואס זאלן עוסק זיין בתורה ומצות, און זאלן לאנג לעבן און די ברכה פון אברהם יצחק ויעקב זאל אויף אונז קומען און דער זכות פון מצוה ליכט צינדן אויף שבת זאל אונז ביישטיין. אמן:

(ט) נאך שרייבן אונזערע הייליגע ספרים, אז ווען זי מאכט די ברכה און האלט צו די אויגן זאל זי אויך מתפלל זיין בכוונה פאר השם יתברך ער זאל איר געבן בנים זכרים וזי זאלן לייכטן אין דער הייליגער תורה, דען השי"ת איז אלע תפלות מקבל, ובפרט בשעת מצות הדלקת נר של שבת:

- 10) Once the woman has blessed the light, she must cease all work, for she has thereby initiated the holy Sabbath.
- 11) It is obligatory for the wife to listen attentively while the husband recites the Kiddush. If the husband or any other adult male are not present, she should recite the Kiddush herself.
- 12) Kiddush should be said, or listened to, exclusively at the place where the meal is taken.
- 13) Women, too, are required to pronounce the blessing over the bread (hamotzi) on the Sabbath over two challos; however, they are absolved of the duty by the benediction which the husband pronounces. In the absence of the husband she herself should pronounce the blessing over two challos.
- 14) The woman should hear the Havdoloh (prayer at the outgoing of the Sabbath) from her husband and thereby be absolved of the duty, otherwise she may not resume her work. If she cannot wait for her husband, she herself should recite the blessing, "... who distinguishest between the sacred and the profane ..."
- 15) Women with small children must not wash diapers on the Sabbath, which would constitute a serious transgression.
- 16) It is prohibited on the Sabbath to salt salads or cucumbers, for the purpose of subsequently squeezing them out.
- 17) One may sweep the floor on the Sabbath not with a broom, but only with a brush. One must not make the beds on the Sabbath in preparation for Sabbath night.
- 18) Women, too, are required to partake of the third Sabbath meal.
- 19) Care should be taken, and the children should be accordingly instructed, not to use soap on the Sabbath.

- (י) די פרוי וואס האט שוין ליכט געבענשט טאר נישט טאן קיין מלאכה, ווייל זי האט שוין אויף זיך מקבל געווען שבת קודש:
- (יא) די פרוי איז מחויב אויסצוהערן ווי דער מאן מאכט קידוש. ווען דער מאן אדער קיין דערוואקסענער מאנספערזאן איז נישט דא זאל זי אליין קידוש מאכן:
- (יב) קידוש מוז מען מאכן אדער אויסהערן נאר אויף דעם ארט וואו מען עסט:
- (יג) פרויען דארפן שבת אויך מאכן המוציא איבער צוויי חלות, נאר זיי זיינען יוצא מיט דער המוציא וואס דער מאן האט געמאכט. אז דער מאן איז נישט דארף זי אליין מאכן המוציא איבער צוויי חלות.
- (יד) הברלה דארפן פרויען הערן און יוצא זיין פון מאן, אז נישט טאר זי נישט טאן קיין מלאכה. ווען זי קען נישט ווארטן אויף דעם מאן זאל זי אליין מאכן די ברכה המבדיל בין קודש לחול:
- (טו) די פרויען וועלכע האבן קליינע קינדער און זיי רעכטן זיך איין, טאר מען נישט שבת שווענקען זייערע ווינדלען דאס איז א גרויסע עבירה.
- (טז) מען טאר נישט שבת זאלצן קיין שלאטן אדער אונערקעס צושניטענע, כדי זיי דערנאך אויסקוועטשן:
- (יז) מען טאר נישט שבת קערן די שטוב מיט קיין בעזים נאר מיט א בארשט: מען טאר נישט דאס בעט בעטן שבת בייטאג אויף מוצאי שבת:
- (יח) די מצוה פון שלש סעודות זיינען פרויען אויך מחויב:
- (יט) מען זאל נזהר זיין און מען זאל אויך די קינדער מזהיר זיין נישט צו זייפן זיך אין שבת:

דינים פון יום טוב

- (א) מען מוז נזהר זיין יום טוב נישט צו מאכן פייער דורך אנרייכן א שוועבעלע דאס איז א גרויסער חילול יום טוב:
- (ב) מען טאר נישט קאכן פון דעם ערשטן טאג יום טוב אויף דעם אנדערן, סיידי מען נוצט עפעס דערפון דעם ערשטן טאג:
- (ג) ווען זי וויל דעם ערשטן טאג יום טוב באקן אדער קאכן אויף דעם אנדערן מוז זי פרעגן א שאלה ווי זי זאל זיך נוהג זיין.

LAWS CONCERNING THE FESTIVALS

- 1) Care should be taken not to kindle a fire on the festival by striking a match, which would constitute a serious desecration of the festival.
- 2) It is not permissible to cook on the first day of the festival in preparation for the following day, unless some of the food is used on the first day.
- 3) If the woman does wish to bake or cook on the first day of the festival for the following day, she should inquire as to the proper procedure.

דינים פון מילה

די מצוה פון מילה איז א טייערע מצוה. דער פאטער וואס איז זוכה דערצו דארף זיך פרייען דעם טאג און מאכן א סעודה.

אפילו ער איז ארעם און האט שוין א סך קינדער זאל ער נישט זארגן. ווייל דאס קינד ברענגט זיך מיט די פרנסה.

אז דער פאטער קען נישט אליין מילה זיין זאל ער נעמען א מוהל וואס איז אן ערליכער איד און ווייסט אלע דינים פון דעם.

א טאג פאר דער מילה זאל דער מוהל גיין זעהן דאס קינד אויב עס איז געזונט. דער פאטער זאל מאכען דעם מוהל איין שליח מילה צו זיין דאס קינד און ער זאל אליין ארויפלייגן דאס קינד אויף דער שוים פון סנדק און זאל דערלאנגען דעם מוהל דאס מוהל מעסער און זאל שטיין ביי דעם מילה זיין.

דער מוהל מאכט די ברכה אשר קדשנו במצותיו וצונו על המילה און הויבט אן מילה צו זיין און דער פאטער זאל מאכן די ברכה אשר קדשנו במצותיו וצונו להכניסו לבריתו של אברהם אבינו. און דער עולם זאל ענטפערן אן און זאגן כשם שנכנס לברית כו'.

נאך דעם מילה זיין זאל איינער זאגען די ברכה אשר קדש ידיד כו' אזוי ווי עס שטייט אין סידור.

אז א קינד איז געשטארבן פאר דעם מילה זיין זאל מען עס מילה זיין ביי דעם קבר אן א ברכה און עס געבן דארט א נאמען.

א קינד וואס ווערט געבוירן צווישן טאג און נאכט זאל מען פרעגן א שאלה ווען מען זאל עס מילה זיין.

דינים פון פדיון הבן

א ישראל וואס האט א אינגל וואס ער איז א בכור צו דער מוטער. היינו די מוטער האט נאך נישט געהאט פאר אים קיין קינד, איז דער פאטער מחויב צו מאכן א פדיון הבן. היינו ער זאל געבן א כהן פינף זילבערנע דאלער אויסלייזונג פאר דעם זון. דעם פדיון הבן מאכט מען ווען דאס קינד איז שוין אלט מער פון דרייסיג טאג.

היינו דעם אייגענדרייסיגסטן טאג אז ער פאלט אויס שבת מאכט מען זונטיק.

אז מען האט נישט קיין זילבערן געלט מעג מען געבן וועלכע עס איז זאך וואס איז ווערט פינף זילבערנע דאלער. וועקסלען אדער באנק צעטלען זאל מען נישט געבן, ווייל מען איז נישט יוצא מיט זיי.

דער וואס וויל טאן די מצוה ווי עס קער צו זיין זאל נעמען א כהן וואס קען לערנען און זאל אים געבן די פינף דאלער מיט דעם גאנצן הארץ און נישט אפצונעמען דערנאך.

א כהן אדער א לוי דארף נישט מאכן א פדיון הבן. דעסגלייכן אז די מוטער פון דעם קינד האט א פאטער א כהן אדער לוי דארפן אויך נישט מאכן א פדיון הבן.

ROSH HASHANAH

The first day of Tishri is the first day of the year (Talmud Rosh Hashanah 1). Adam was created on that day, and then, too Sarah, Rachel, and Hannah, previously barren, conceived (Pesikta d'Rav Kahana).

On Rosh Hashana all men are judged for the entire year — "from the beginning of the year even unto the end of the year" (Deut. XI, 12). "On the first day of the year it is inscribed, and on the Day of Atonement the decree is sealed," says the High Holiday pray-book. During Tishri all the acts of men are weighed in the balance. For this reason the days embracing Rosh Hashanah and Yom Kippur are known as Yamim Noraim, Days of Awe, devoted to repentance and good deeds.

The New Year's Day is regarded as the beginning of the period of divine judgement of mankind, and penitence and moral regeneration. In the Bible it is described as the Day of the Sounding the Shofar (ram's horn). The sound of the Shofar blown on that day consists of a series of three distinctive blasts in which a succession of quivering notes is preceded and followed by a long immemorial as proclaiming God's universal sovereignty; calling men to repentance and recalling them to the Law as a prelude to the Messianic Redemption. These three aspects of the Shofar find expression in three intermediate conclusions of each of which the Shofar is sounded. The three benedictions are designated Malchiyoth (invocations of Kingship), Zichronoth (Remembrances), and Shofaroth (Trumpets) — the trumpets sounded at the revelation at Sinai and the Shofar which is to herald the advent of Messianism. Messianism and its associated universal ideas of world-salvation and world-redemption form the highest point in the introduction of passages in the Amidah, in which prayer is offered for God's universal sovereignty over

ראש השנה

דער ערשטער טאג איז חודש תשרי איז דער ערשטער טאג פון יאר (ר"ה פרס א', משנה א'). ראש השנה איז אדם הראשון באשאפן געווארן און די עקרות שרה, רחל און חנה זיינען אויפגעריכט געווארן (ר"ה י"א און פסיקתא דרב כהנא). ראש השנה איז דער טאג ווען אלע מענטשן-קינדער ווערן געמשפט אויפ'ן גאנצן יאר, ווי דער פסוק (דברים י"א) זאגט: „מראשית השנה ועד אחרית השנה" (ר"ה ח'). בראש השנה יכתבון וביום צום כפור יחתמו" (מחזור). ר"ה ווערט דער הימלישער דין אנגעשריבן און יום כפור ווערט ער פאר'חתמ"עט. דערפאר איז תשרי מזל מאזנים (וואגשאל), א רמז אז די מענטשליכע מעשים ווערן גע-לייגט אויף דער וואגשאל בעת'ן משפט'ן זיי. רופן זיך דעריבער די טעג „ימים נוראים", פארבטיגע טעג וואס דארפן זיין געוויידמעט צו תשובה און מעשים טובים.

דינים און מנהגים

ערב ר"ה שטייט מען אויף פארטאג צו זאגן סליחות פון „זכור ברית". נאכ'ן דאווענען מאכט מען התרת נדרים. מען איז זיך נוהג צו גיין מתפלל זיין אויף קברי צדיקים און נאכהער איז מען זיך טובל אין מקוה. מען צינדט ליכט פאר זון-אונטערגאנג; פאר'ן צינדן מאכט מען צוויי ברכות: להדליק נר של יום-טוב און שהחיינו. איז שול נאך מנחה זאגט מען די תפלה „אחות לנו קטנה". מען דאווענט מעריב ווי איז מחזור. נאך מעריב, ביים גוט יו"ט זאגן, ווינטשט מען זיך: „לשנה טובה תכתב ותחתם (צו א פרוי תכתבי ותחתמי) לאלתר לחיים טובים." איז הויז מאכט מען קידוש און מען פראוועט די יו"ט סעודה לויט די טראד-דיציאנעלע מנהגים: די מוציא טונקט מען איין אין האניג; נאכ'ן ערשטן כזית עסט מען א שטיקל עפל איינגעטונקען אין האניג (מיט דער ברכה: בורא פרי העץ) און מען זאגט: יהי רצון מלפניך ה' אלקינו ואלקי אבותינו שתחדש עלינו שנה טובה ומתוקה. מען עסט אויך דעם ירק וואס רופט זיך „כרתי" און מען זאגט דעם יהי רצון וכו' שיכרתו שונאינו; מען עסט „סילקי" (יהי רצון וכו' שיתלקו שונאינו); מען עסט „רוביא" (יהי רצון וכו' שירבו זכיותנו); מען עסט אויך א שטיקל ראש כבש (שעפסוקאפ) און מען זאגט: יהי רצון וכו' שנהיה לראש ולא לזנב.

עס איז א מצוה צו לערנען ביים טיש די פיר פרקים משניות פון מסכת ראש השנה און נאך דער סעודה בענטשט מען מיט גרויס כונה. בכלל דארף מען זיך

man and nature, and for the coming of the golden age when all mankind shall recognize God's Kingdom, 'and form a single band to do the divine will with a perfect heart'.

LAWS AND CUSTOMS

On the day before Rosh Hashanah Jews are expected to wake before dawn to recite the penitential prayers (Selichot), "Zachor Berith." After the morning prayers there is dissolution of vows. Many go to offer prayer at the graves of the righteous dead, and then to bathe ritually in the mikvah. Candles are lit before sundown, with two benedictions—"to kindle the light of the festival" and Shehecheyanu. In synagogue after Minchah the prayer is recited that begins with the phrase of the Song of Songs, "We have a little sister." The Maariv is found in the Machzor. The formula of greeting is, "May you be inscribed (and sealed) for a good year".

At home kiddush is chanted and the traditional festival meal is eaten. The bread that is blessed is first dipped in honey, after this bite one partakes of a bit of apple dipped in honey, with the blessing over fruit. Thereby God is asked to give us a good and sweet New Year. Various foods are also eaten, with appropriate hopes for prosperity, the confusion of our enemies, and leadership, to be granted by the Lord.

It is considered a divine command to study at the table the four chapters of the Mishnah of Rosh Hashanah. Grace after meals is recited with great fervor. In general those at the table are expected to conduct themselves with all etiquette and fear of the Lord, while the children are told the meaning of this holy period.

One awakes very early, to continue the prayers with full devotion.

The chief command of Rosh Hashanah is the sounding of the shofar, or ram's horn. This begins before Mussaf and is continued during the cantor's repetition. The worshipper must listen attentively to each blast, and there must be no interruption of

אויפפירן ביים טיש מיט גרויס דרד-ארץ און יראת-שמים און דערקלערן די קינדער די באדייטונג פון דעם הייליגן יום-טוב.

מען שטייט אויף גאנץ פרי או מען גייט אין שוהל פארצוועצן די תפלות פון טאג מיט גרויס כונה.

די הויפט-מצוה פון ר"ה איז תקיעת שופר וואס פאנגט זיך אן פאר מוסף (תקיעות דמיושב) און ווערט פארגעזעצט ביז סוף חזרת הש"ץ פון מוסף. מען דארף פארזיכטיג זיך צוהערן צו אלע תקיעות און מען טאר נישט מפסיק זיין צווישן זיי ביז'ן סאמע ענדע. נאכ'ן דאוונען ווינטשט מען זיך גוט יו"ט מיט'ן צוגאב פון א "נמר התימה טובה" און מען גייט אהיים מיט שמחה מקיים זיין די סעודת יו"ט.

ר"ה בייטאג איז לויט'ן ירושלמי נישט רעכט צו שלאפן ווייל מען פארשלאפט דעם מזל. זאל מען זיך דעריבער נאך דער סעודה עוסק זיין אין לערנען אדער זאגן תהלים ביז מנחה. נאכ'ן דאוונען מנחה בצבור גייט מען זאגן תשליך ביים טייד אדער אן אנדער וואסער ברעג אלס סימבאל פון "ותשליך במצולות ים כל חטאתם" (מיכה ו').

אין צווייטן טאג ר"ה ווערט אויסער תשליך ווידערהאלט אלץ ווי אין ערשטן טאג מיט קליינע ענדערונגען אין די תפלות ווי עס איז אנגעדייט אין מחזור.

עשרת ימי תשובה

די טעג צווישן ראש השנה און יום כפור רופן זיך עשרת ימי תשובה. עס ווערט אינדערפרי און פארנאכט געזאגט אבינו מלכנו און לדוד אורי, און אין שמונה עשרה זאגט מען "זכרנו", מי כמוד, המלך הקדוש, המלך המשפט, וכתוב און בספר חיים. אויב מען פארגעסט עפעס דארף מען פרעגן ביי א רב ווי זיך נוהג צו זיין.

דער שבת צווישן ר"ה און יו"כ איז שבת שובה און דארף אפגעהיט ווערן מיט גרויס פארזיכטיקייט און אויסגענוצט ווערן פאר תורה און תפלה אלס א גוטע התחלה פאר אלע שבתים פון יאר. מען דארף הערן די דרשות פון די רבנים וועלכע זיינען געוויימעט פאר התעוררות לתשובה ולמעשים טובים.

ערב יום כפור

די נאכט פאר ערב יום כפור שלאגט מען כפרות, מיט א האז פאר א זכר און א הוהז פאר א נקבה. די שוואנגערע פרוי נעמט צוויי כפרות א האז און איין הוהז. די כפרות לייזט מען אויס מיט געלט און מען גיט עס אוועק פאר צדקה (סדור דרד חיים). אינדערפרי ביים דאוונען זאגט מען נישט קיין מזמור לתורה, תחנון, למנצה יענר און אויך נישט קיין אבינו מלכנו. ערב יו"כ איז א גרויסער יו"ט און עס איז א מצוה צו עסן און טרינקען. די סעודות

any kind until the end. The worshippers wish one another "Gut Yom Tov!" and "May you be sealed for good!" after which all go home for the next festival meal.

In Palestine it is said that one must not slumber on the day of Rosh Hashanah, lest one dissipate one's good fortune thereby. Therefore one should study or recite Psalms after the meal, until Minchah. After the congregational Minchah, all resort to a river bank or other body of water to repeat the "Tashlikh"—after formula in Micah VII, "And Thou wilt cast all their sins into the depths of the sea."

The ritual of the second day, except for Tashlikh, is repeated from the first, except for minor differences as recorded in the Machzor.

TEN DAYS OF PENITENCE

The days comprising Rosh Hashanah and Yom Kippur are called the Ten Days of Penitence. In the morning and evening "Avinu Malkenu" is said, as well as the Psalm "LeDavid Ori." There are a number of changes in the silent prayer, as can be seen in the prayerbook. If any of these varied phrases is forgotten during worship, inquiry concerning procedure must be made of a rabbi.

The Sabbath between the two holy days is called the Sabbath of Repentance. It is to be observed with devotion, and employed in study and prayer as a good beginning for all the year's Sabbaths. Then the sermons of the rabbis are to be hearkened to; they are dedicated to arousing errant souls to repentance and deeds of goodness.

EVE OF YOM KIPPUR

The night before Yom Kippur one makes symbolic atonement by use of roosters for men and hens for women. Souls are redeemed from punishment by the giving of charity (Siddur Derekh Chaim). In the morning there is no Mizmor Letodah, Tachnun, Lamnatzeach, or Avinu Malkenu. The day before Yom Kippur is in the nature of a festival, when it is commanded

פון דעם טאג ווערן פאררעכענט ווי א תענית (ר"ה ט'). עס איז א גרויסע מצוה צו גיין טבילה נאך האלבן טאג. פארנאכט, נאך די שמונה עשרה פון מנחה זאגט מען על חטא, נאכהער אבינו מלכנו. מען גיט צדקה פאר אלע וויכטיקע אינסטיטוציעס פאר וועלכע עס ווערן אוועקגעשטעלט אין די שוהלען די "קערות ערב יום כפור". מען גייט אהיים עסן די סעודה המפסקת. ביים ליכט-בענטשן זאל מען פריהער אנצינדן די ליכט און דערנאך מאכן די צוויי ברכות: להדליק נר של יום הכפורים און שהחיינו. פארן גיין אין שוהל בענטשן די עלטערן די קינדער אז זיי זאלן גיין בדרך התורה און זיין פרומע אידן יראי השם.

יום כפור

מען דארף זיין שטארק נזהר נישט צו וואשן דעם פנים אין דעם מעת-לעת פון יום כפור (די הענט וואשן בלויז איבער די פינגער) און נישט צו טראגן קיין שיד. די דאזיגע צוויי זאכן זיינען פון די חמשה ענוים וואס זיינען אסור מן התורה. דער תענית פון יום כפור איז פארבונדן מיט אן איסור פון כרת ר"ל (אין פאל פון א שווערן חולה, דארף מען הערן דעם דאקטאר'ס מיינונג און נאכהער פרעגן א שאלה ביי א רב).

יום כפור דער טאג פון חתימת הדין (וביום צום כפור יחתמו) דארף דורכאויס אויסגענוצט ווערן פאר תשובה, תפלה און צדקה. דאס לעצטע דארף איבערהויפט קומען צום אויסדרוק ביי דער תפלה פון יזכור, וואו אין אלע שוהלן ווערן געמאכט אפילס פאר פארשידענע תורה און צדקה-אנשטאלטן פון אמעריקע, אייראפע און ארץ ישראל, און מען דארף זיך אפרופן מיט א ווארעמע הארץ און ברייטע האנט. אויסער דעם אינדיוידועלן יזכור איז היינט ליידער צוגעקומען דער קאלעקטיווער יזכור פאר די מיליאנען אידישע קדושים וואס זיינען אומגעקומען על קידוש השם און מיט דער יזכור-צדקה דארפן מיר צוריק אויפבויען דאס הרוב-געווארענע.

סוכות

סוכות איז דער יום טוב אין היסטארישן אנדענק פון דער ערשטער פרייהייטס-סטאנציע נאך יציאת מצרים: "כי בסוכות הושבתי את בני ישראל בהוציא אותם מארץ מצרים". דער דאזיגער יום טוב רופט זיך אויך חג האסיף, ווייל אין אט דער צייט, ענדע זומער, פלעגט מען איינזאמלען אין ארץ ישראל די תבואות פון די פערלער. סוכות איז דער "זמן שמחתנו".

די מצות וואס זיינען פארבונדן מיט דעם דאזיקן יום טוב זיינען (1) מצות סוכה. פאר גאנצע זיבן טעג דארף מען פארלאזן די הויז און זיך אריינקלייבן אין סוכה דארט צו עסן און שלאפן און זיך פרעהען מיט גיט'ס מצוה. (2) די מצוה פון "נעמען די פיר מינים": אתרוג, הדסים און ערבות און יעדן טאג פון יום טוב מאכן אויף זיי די ברכה פון "על נטילת לולב". דעם ערשטן טאג אויך שהחיינו.

nouncement of the pardon of the people. With the cessation of the sacrificial system, the Day of Atonement lost none of its solemnity as a day of self-affliction and of contrition, repentance, and confession for all trespasses, both ritual and moral. The confession of the high priest for himself, priests, and people, is carried over into the synagogue Musaf liturgy (Avodah), which brings before the congregation the course of the Temple service on the Day of Atonement. The confession, repeated at each Amidah both by the individual and congregation in unison as a mark of collective responsibility, forms the most characteristic feature of the service of the day. Significantly enough for the socio-ethical significance of the Day of Atonement is the fact that the Liturgy of the Day practically excludes from the confession (Vidduy) ritual trespass; and the prophetic reading selected for the day is Isaiah lviii, with its resounding call: 'Is not this the fast that I have chosen? to loose the bands of wickedness, to undo the heavy burdens, and to let the oppressed go free and that ye break every yoke? Is it not to deal thy bread to the hungry, and that thou bring the poor that are cast out to thy house? when thou seest the naked, that thou cover him; and that thou hide not thyself from thine own flesh?' This is further emphasized by the reading in the Book of Jonah in the afternoon service in which the turning away 'from the violence that was in their hands' was the call to the penitence which averted the evil decree from the people of Nineveh; and in the concluding service Neila which declares the object of confession to be that 'we may stay our hands from violence'. Confession, to be effective, demands two things: regret for past misdeeds and good resolve for the future. But mere confession in the case of social sins is not enough. It must be preceded by the making of amends, and restitution to the person wronged, the reconcillation of man unto God being made dependent on his reconcillation to his fellow man. The fast is incumbent on all — males and females over thirteen years and twelve years respectively — though in the case of sick people, pregnant and nursing women, it is a matter of medical advice or the feelings of the person concerned.

to eat and drink well. Festive meals on that day have the same value as the later penitential fasting. It is also a sacred deed to immerse oneself after noon. For Minchah one recites the Al Chet — confession of sins — and also Avinu Malkenu. Plates are set in the vestibule of the synagogue for donations to all worthy institutions of learning and charity. Then one returns for the final meal. The candles are lit, with the benediction "to kindle the light of Yom Hakippurim" and Shehecheyanu, spoken after the lighting. Before returning to the synagogue, parents bless their children, that they go in the ways of the Torah and learn to fear the Lord.

YOM KIPPUR

It is forbidden to wash one's face during the period of fasting; only the fingers of the hands may be washed. Shoes must not be worn. These are among the five "afflictions" prescribed by the Torah. Failure to fast on Yom Kippur is punishable by excision (God cuts the offender off from his people). In case of illness, one should take counsel from physician and rabbi.

Yom Kippur is the day when judgement is sealed. It is to be employed solely for repentance, prayer, and almsgiving. This last must be fully implemented when the memorial prayers are recited, when in all synagogues appeals are made for institutions of learning and philanthropy in America, Europe and Israel. A generous donation is expected from every worshiper. This year, we are sadly confronted with the need not alone to express the mourning of individuals for their own, but also the collective mourning for the millions of our people who died to sanctify God's name. We must rebuild the devastated ruins of our people.

The Day of Atonement (Yom Kippur), which is the culmination of the penitential period, is the chief of all festivals, not excepting Passover. The Bible describes it as a day given up to self-affliction (fasting) and solemn sacrifice. The High Priest was to atone first for himself and his household, and then for the priests, and lastly, for all Israel. The culminating act was the sending of the scape-goat into the wilderness and the pro-

The services of the day close with the sevenfold proclamation of God's unity in the rallying-cry, 'The Lord, He is God' uttered by Israel of old on Mount Carmel, and with the sounding of the Shofar announcing the termination of the fast.

SUCCOTH

Succoth is the festival commemorating the first free settlement of Israel following the Exodus: "that I made the children of Israel to dwell in booths, when I brought them out of the land of Egypt" (Lev. XXII, 43). The festival is also called Chag Ha-asif, Feast of the Ingathering, since it takes place at the end of summer, when the Palestinian produce was harvested in the fields. And it is known as Zeman Simchasenu, Time of Our Rejoicing.

The several commandments bound up with the feast include: 1) Succah. For seven days Jews are required to leave the confines of their homes, and gather within the booths, there to eat and sleep and rejoice over God's bounty; 2) the Four Species. These are the Esrog (citron), Lulav (palm branch), Hadassim (myrtle) and Aravoth (willow). Each morning of the festival, except the Sabbath, one must recite the benediction over the species, "who hast commanded us concerning the taking of the Lulav." On the first day the blessing over the new, Shehecheyanu, is added.

In other lands, particularly in Palestine, it was the custom for each Jew, aided by his children, to erect and decorate his own Succah. The walls were covered with fine tapestries, further adorned with clusters of paper flowers, artistic illustrations for the east wall (Mizrach), and other ornaments. From beneath the vegetation covering the slatted roof hung the comely fruit of the "seven kinds." The table was decked with fine silver. All was most beautiful. In America, unfortunately, this command has been largely neglected. There are very few succoth owned by individuals. As a rule the worshiper turns to the synagogue succah, which he enters only to recite the sanctification over the wine (kiddush)—and there are not many who observe even to that extent.

אין דער אלטער היים, בפרט אין ארץ ישראל, האט יעדער איד זיך אויפגעבויט זיין אייגענע סוכה מיט דער הילף פון זיינע קינדער וועלכע האבן די סוכה שוין דער קארירט. די ווענט זיינען באצירט געווארן מיט שיינע טעפיקער און אויף זיי זיינען אויסגעהאנגען געווארן פאפירענע בלומען, ארטיסטישע „מזרחים" אד"נ. פון אונטער דעם סכר זיינען אראפגעהאנגען די שיינע פרוכטן פון די שבעת המינים; דער טיש איז געווען באדעקט מיט די שענסטע זילבערנע כלים און די שיינקייט האט ממש פארבאפט דאס אויג. דא אין אמעריקע איז די דאזיקע מצוה ליידער היבש פארנאכלעזיגט געווארן. יחיד'ישע סוכות זיינען פאראן זעהר ווייניג, מען פארלאזט זיך מערסטענס אויף דער שוהל-סוכה וואו מען קומט בלויז אריין קידוש מאכן, און דאס אויך נאר א קליינער פראצענט . . .

די מצות סוכה, זאגט דער בארדיטשעווער רב, איז אנדערש פון אלע מצות דערמיט וואס דער איד קריכט אין איר אריין אזש מיט זיינע שטיוול, און די סוכה באשיצט זיין גאנצן גוף ווי אמאל די ענני הכבוד אין דער מדבר צו וועלכע די סוכה איז טאקע א סימבאלישער אנדענק.

פערצן סעודות איז א איד מחויב צו עסן אין סוכה, צוויי סעודות א טאג. ביי יעדער סעודה דארף מען אויסער די ברכת המוציא אויך מאכן די ברכה לישב בסוכה. די ערשטע און צווייטע נאכט אויך שהחיינו (די ערשטע נאכט פריער לישב בסוכה און דערנאך שהחיינו, און די צווייטע נאכט פארקערט). ביים אריינגאנג קומען אין סוכה זאגט מען דעם „סדר האושפיוזין", א טראדיציאנאלע דעמאנסטראציע טיווע איינלאדונג צו די אבות און משה, אהרן, יוסף ורוד אלס די „געסט" אין סוכה, יעדער טאג געווינדמעט צו איינעם פון זיי אלס דער הויפט פון די אושפיוזין.

יעדער פרימארגן ביים בענטשן אתרוג דארף מען נעמען דעם לולב אין דער רעכטער האנט און דעם אתרוג (מיט'ן פיטום אראפ) אין דער לינקער האנט. נאך דער ברכה על נטילת לולב דרייט מען איבער דעם אתרוג מיט'ן פיטום ארויף און מען מאכט די „נענועים" אין די פיר זייטן און מעלה ומטה. אויך די דאזיקע מצוה איז א היבש ביסל פארנאכלעסיגט דא אין אמעריקע, און זעהר ווייניג יחידים האבן זייער אייגענע אתרוג און לולב, כאטש דאס איז דאך זיכער ניט שווער אויסצופירן. כדאי צוריק אויפלעבן די דאזיקע מצוה, און ביים איינקויפן דעם אתרוג איז טאקע אנב כדאי צו קויפן דוקא אן ארץ ישראל אתרוג און אזוי ארום מקיים זיין צוויי מצוות מיטאמאל: די מצות אתרוג און די מצוה פון אויפהאלטן דעם ישוב אין ארץ ישראל.

סוכה און אתרוג אלס הויזמצוות זיינען אויך שטארק מסוגל איינצופלאנצן די דאזיקע מצוות אין די הערצער פון די יונגע קינדער און זיי צוציהען מער צו אידישקייט.

אין פארלוף פון דער סוכות-וואך ווערט יעדע נאכט געפראוועט „שמחת בית השואבה" (דעם געדאנק און כאראקטער דערפון געפינט מען אין מסכת סוכה

The uniqueness of the commandment concerning the succah, says the Rabbi of Berdichev, is that each Jew occupies it as a living room, so that it gives protection to his entire body, like the clouds of glory in the wilderness, of which the succah is a symbolic representation.

Each Jew is required to eat fourteen meals in the succah, two each day. In addition to the benediction over bread, one must also recite that concerning sitting in the succah—"Leshev Besuccah." On the first two nights he adds the "Shecheyanu" blessing (this precedes the succah blessing on the second night). On entering, one recites the "Seder Haishpuzin," a traditional invocation to join as guests in the succah to the patriarchs, and to Moses, Aaron, Joseph, and David. Each of these has his special evening to be the chief guest.

In the morning the lulav, or palm-branch, is held in the right hand and the esrog (with its end protuberance aloft) in the left. After recitation of the blessing on taking the lulav, the protuberance is turned down, and the objects are shaken toward all four directions, as well as on high and downward. This particular rite is much neglected in this country; very few individuals obtain their own esrog and lulav, though they are not difficult to purchase. It would be well to revive the custom, and in doing so buy a Palestinian esrog, so that the additional command of sustaining the Jewish settlement have special power to incline the hearts of youth toward Judaism and its observances.

During the festival on each evening one observes the "Simchat Beth Hashoevah"—rejoicing of the house of the drawing of water. (This is fully explained in the Talmud Succah and in the Shulchan Arukh.) Especially noteworthy is the observance in Israel, where the hassidic synagogues in particular carry it out with wild enthusiasm.

Also during Succoth, after the Hallel (song of praise) or after Mussaf (the additional prayer), there are daily recitations of the "Hoshaanot," the prayers beginning, "Save, we beseech Thee!" During the intermediate days of the festival one may

און אין שולחן ערוך). אויך אין דאזיקן באצוג איז ארץ ישראל אן אויסנאם, הויפטזעכליך אין די חסידישע שולן וואו שמחת בית השואבה ווערט געפראוועט נאכט-אויף, נאכט-אויס מיט גרענעצלאזער התלהבות און אינספיראציע.

אין פארלויף פון סוכות זאגט מען יעדן טאג נאך הלל (מאנכע נאך מוסף) הושענות. הלל-המועד מען נאך טאג אדעלכע מלאכות וואס זיינען א "דבר האבוד" און קענען נישט ווארטן אויף נאך יום-טוב (די דעטאלן פרעגט ביי א רב). דער זיבעטער טאג סוכות איז הושענא רבה. לויט די מקובלים איז עס דער "קוויטל-טאג" וואס מ'באקומט פון הימל א קוויטל אויף דער גמר חתימה טובה פון יום-כפור. דערפאר איז טאקע הושענא רבה א היבש ביסל יום-כפור'דיג אין באראקטער. די נאכט פריהער איז מען וואך אין שוהל; מ'לייענט גאנץ ספר דברים און מען זאגט אויס גאנץ תהלים. ביים דאווענען אינדערפרי איז דער חזן אנגעטאן אין ווייסן קיטעל. מען זאגט א סך הושענות און מען מאכט הקפות ארום דער בימה. נאכהער קלאפט מען מיט דער הושענא וואס באשטייט פון פינף ערבות-דיטלעך, פינף מאל אויף דער ערד, זאגענדיג דערביי דעם פסוק: קול מבשר מבשר ואומר.

שמיני עצרת און שמחת תורה

דער אכטער טאג סוכות איז שמיני עצרת וועלכער איז לויט חז"ל א באזונדער יום טוב פאר זיד אליין. אין די תפלות און אין בענטשן זאגט מען "ביום שמיני עצרת החג הזה". ביינאכט נאך מעריב איז מען זיד נוהג אין מאנכע שוהלן צו גיין מיט הקפות (דאס איז אין כבוד פון ארץ ישראל וואו שמיני עצרת מיט שמחת תורה זיינען ביידע אין איין טאג). ביים קידוש און אזוי אויך ביים ליכט-בענטשן מאכט מען שעהיינו. מען מאכט קידוש אין סוכה און דער ברכה פון לישיב בסוכה. אינדערפרי פאר מוסף איז מען מזכיר נשמות. נאכדעם רופט דער שמש אויס: משיב הרוח ומוריד הגשם וואס קהל זאגט עס שוין אין דער שטילער שמונה עשרה פון מוסף. אין חזרת הש"ץ בענטשט מען גשם מיט'ן טראדיציאנעלן נגון. מען עסט אין סוכה און לישיב בסוכה. פארנאכט נעמט מען אפשייד פון דער סוכה און מען זאגט יהי רצון וואס איז געדרוקט אין סדור און אין מחזור. צו מנחה הערט מען אויף זאגן לרדוד אורי.

מען איז זיד נוהג אפצוגעבן כבוד דעם רב און דער עולם פארזאמלט זיד אין זיין הויז נאך מנחה וואו מען האלט זיד אונטער לכבוד יום-טוב און נאכהער פירט מען דעם רב אין שוהל אריין מיט טעניץ און געזאנג.

ביינאכט איז "שמחת תורה". מען דאווענט מעריב ווי אין ערשטן טאג. נאך מעריב פראוועט מען די הקפות מיט גרויס שמחה און נאכדעם לייענט מען אין דער תורה דריי קראים. די קריאה איז לויט פארשידענע מנהגים (שולחן ערוך און אחרונים). פאר די הקפות פארקויפט מען "אתה הראית" און דער קויפער איז מכבד פסוקים-ווייז די חשובי הקהל.

observed to the present day at home as well as at the synagogue, where the procession around the reading desk takes the place of that around the altar. Reference to the special sacrifices of the festival is included in the Musaf service, whilst a glimpse of the ceremony of water-drawing — in its spiritual interpretation — is recaptured in the special rejoicings of the festive week.

The historical associations of the festival are commemorated by specially erected branch-covered booths in which meals are taken during the seven days.

Joy is the dominant keynote of the festival. This joy is not, however, without its deep religious significance. The joy of the feast is a religious duty and it is bound up with the study of the Torah, and never meant a surrender to the rulling of the senses. This spirit of the festival is specially reflected in the seventh day known as Hoshannah Rabbah, which, in its prayers recited during the procession seven times, with the four plants round the reading desk, and in the all-night vigil in the study of the Torah, is an echo both of the Day of Atonement and the Festival of the Relation; and this very spirit is carried over to the closing feast, the eighth day of Assembly, Shemini-Atzereth, with which is connected the Rejoicing of the Law, a celebration from which the ninth day observed outside Palestine derives its name — Simchath Torah. On this day the reading of the annual cycle of the Pentateuch is completed, and immediately resumed anew from the beginning. Those who have the signal honour of being called up to the conclusion and beginning are designated respectively 'the Bridegroom of the Torah' (Chathan Torah), and 'the Bridegroom of the Beginning' (Chathan Bereshith). The celebration is marked by processions with Scrolls of the Law around the reading desk, and the caling up of all boys under thirteen of the reading the Torah under an improvised capony formed by a Tallith. The intermediate days between the first and last days of Succoth are known as Chol Hamoed (week-days of the festival), and are semi-festivals on which no work except of an urgent nature is permitted.

perform only such labors as are completely essential and cannot await the end of the holiday. (The rabbi may be consulted for details).

The seventh day of Succoth is called Hoshaana Rabbah. The kabbalists deem it the final day of reckoning allowed by Heaven on Yom Kippur for ultimate judgment of the individual. Hence this day has much of the character of Yom Kippur. The night before is spent at the synagogue in wakefulness; the books of Deuteronomy and Psalms are read entire. At morning devotions the cantor dons a white kittel. Many hoshaanot are recited, and circuits made about the reading platform. Thereafter the event is signalized by the beating of five willow branches against the floor or benches, while the worshipers exclaim the verse, "A voice heralds, heralds and saith!"

The Festival of Booths (Succoth) is celebrated on the fifteenth of Tishri (September-October) and lasts for seven days. It is designated 'The Season of our Rejoicing.' As the close of the Ingathering Season, it was in olden days an occasion of joyous thanksgiving to God, the dispenser of all things, and was observed principally by the four plants — the Ethrog (citron), the Lulab (palm branch), myrtle and willow — which were waved in concert, in all directions of the compass, upward and downward, to the accompaniment of the recital of psalms and hymns, and carried in procession round the altar. Another feature of the celebration in Temple times was the water-drawing for libation on the altar, in prayer for the autumnal rains which are due at this season. To this ceremony, held amid great rejoicings, has been attached a spiritual significance: 'Therefore with joy shall ye draw water out of the wells of salvation'. Many sacrifices, too, were offered during the seven days, seventy in number, corresponding to the seventy nations of which mankind is said to consist, and on whose behalf Israel sought atonement from God. With the destruction of the Temple whatever observance that could be detached from the Temple service was not allowed to disappear. Thus the handling of the four plants is

reading of individual sentences to important members of the congregation.

The morning services has the same prayers and reading of Hallel as the day previous. Before the additional recital of "Atta Haretha" not alone is the right to read this paragraph auctioned or sold, but also the honors of becoming Bridegroom of the Law and Bridegroom of Genesis. The circuits with the scrolls follow. "The entire male congregation is called up for reading from the final Pentateuchal portion, "Vezoth Haberah." Boys under thirteen are called up with an adult, with the added phrase, "and all the boys". They are covered by a Tallis, and after the reading the congregation exclaims the passage "Hamalach Hagoel" which contains the phrase, "aall the boys." A canopy of a Tallis is also held over the Bridegroom of Genesis (who begins the cycle of Pentateuchal readings); In Israel the same custom applies to the Bridegroom of the Law (who previously has been called to the end portion). After prayers the Bridegrooms provide refreshments of wine and dainties for the congregation; the rest of the day is expended in eating and drinking, joy and song.

CHANUKAH

Chanukah is the Jewish national festival commemorating a miracle that took place 2115 years ago, in the days of the Second Temple. At that time the brutal Syrian government, through repressive edicts and persecutions, sought to destroy the Jewish soul and do away with the Jewish Torah. The government was assisted in its machinations by many treacherous assimilationists in Israel, and the peril was very great. Then arose a group of heroes of the Hasmonean family, headed by Judas Maccabeus, who fought with utmost self-sacrifice against both inner and outer enemies. In the end the small group of patriots won a resounding victory over the vast hosts of the foe.

Following this occurred the miracle of the tiny cruse of oil, found hidden in the desecrated Temple, still with the seal of the High Priest, and hence not impurified like the remaining oil. This remnant of sacred fuel, enough to last but one day, was miracul-

SHEMINI ATZERETH AND SIMCHATH TORAH

The eighth day of Succoth is called Shemini Atzereth — is termed by the sages a distinct festival. In prayers and grace after meals the formula is included, "on this eighth day Feast of Solemn Assembly." On the evening, after the regular evening prayer (Maariv), many synagogues have the custom of making ceremonial circuits of the synagogue — in keeping with the Palestinian custom of observing this and the festival of Simchath Torah as one day. For kiddush and kindling of the lights the Shehecheyanu is recited. Kiddush is said in the succah, but without the benediction ending "Leshev Besuccah."

In the morning there are memorial services before Mussaf. Thereafter the shamash announces "Mashiv huruach umorid hageshem" — "Thou causest the wind to blow and the rain to fall" — which is included in the silent prayer of Mussaf. In the cantor's repetition the section called Geshem — rain — is chanted according to traditional manners. Worshipers eat in the succah, again without reciting the "Leshev Besuccah." At twilight one bids the succah farewell, and recites the "Yehi Ratzon" — "May it be Thy will" — printed in the daily and festival prayerbooks. In the afternoon prayers the psalm "LeDavid Ori" is no longer read.

It is the custom on this day to do the rabbi honor. The congregation assembles in his home after the afternoon prayer, where there is some light amusement in honor of the festival; after this the rabbi is conducted to the synagogue with song and dancing.

SIMCHATH TORAH begins in the evening. The regular Maariv is recited. Then comes the oft-repeated parade with the holy scrolls about the synagogue, with joy and laughter, after which three men are called to the reading of the Torah. The readings vary, as expounded in the Shulchan Arukh and other legal tomes. Before the circuits the right to read the paragraph "Atta Haretha" is auctioned; and the purchaser assigns the

ously able to light the menorah for full eight days, at which time pure oil became available. On this account Chanukah is celebrated for eight days, with recitation of the Hallel and Al Hanissim in the daily prayers.

LAWS AND CUSTOMS

Chanukah has its specific laws, also its distinct customs. There are the eating of latkes, pancakes, playing "kvitlach", turning a four-sided lettered top (dreidel), and giving the children Chanukah money. The children are also given some latitude during school hours, and in general act in a festive manner. Chanukah is well calculated to provide spiritual influence for young children. They are profoundly impressed by the daily blessing of the lights, when all the family surrounds the father thus engaged and then joins in the songs "Haneros Hallalu" and "Maoz Tzur". Parents must not forget the power of this ritual and its later memory.

The kindling of the Chanukah lights is prescribed for after sundown. The lamp is placed either on the left side of the entry, so that anyone who enters may have the Mezuzah on one hand and this observance on the other; or at the window, where passersby may see it. The first candle is set on the right. On the second night the second candle is illumined first; and so on through the days as the procession moves to the left. On the first night there are three benedictions — "to kindle the light of Chanukah," "Who wroughtest miracles" (she-assah nissim), and Shehecheyanu. The last is omitted on other nights. The lights must not be used for any practical purpose. Women are accustomed to perform no labor during the time of illumination. All through the festival Al Hanissim is recited in the silent prayer and in grace after meals, and the whole Hallel is read. Among prayers not employed are the Tachnun, Lamnatzeach, and Tzidkasecha Tsedek (for Sabbath afternoon). There are no memorial prayers or services. Each day three sections are read in the Pentateuchal portion of the princess (Nasson). On Sabbath three scrolls are used. In the first the regular portion is read;

אינדערפרי דאווענט מען שחרית און מען זאגט הלל ווי נעכטן. פאר אתה הראית איז מען זיך נוהג צו פארקויפן חתני-תורה און חתני-בראשית און מען פארקויפט נאכאמאל אתה הראית. נאכהער פראוועט מען די הקפות. מען ליענט די סדרה וזאת הברכה און מען טיילט אויס עליות צו גאנץ קהל. קינדער אונטער דרייצן יאָר ווערן אויפגערוּפן צו דער תורה מיט א דערוואַסענעם מענטש און מען רופט די דאָזיגע עליה „עם כל הנערים". עס ווערט געלייענט אונטער א טלית-חופה און נאָכ'ן ליענען ווערט פון גאנץ קהל געזאָגט בקול רם דער פסוק המלאך הגואל וואו עס איז דאָ דער אויסדרוק: „כל הנערים". אויך חתני-בראשית ווערט געלייענט אונטער א טלית-חופה (אין ארץ ישראל אויך חתן תורה). נאָכ'ן דאווענען פראוועט מען קידוש'ן ביי די „חתנים" און מען פארברענגט דעם גאנצן טאג מיט אכילה ושתיה, שמחה און געזאָנג.

נס חנוכה

חנוכה איז דער אידיש-נאציאנאלער יום-טוב וואָס ווערט געפייערט אין אַנדענק פון דעם גרויסן היסטאָרישן נס, מיט 2115 יאָר צוריק, אין צייט פון בית שני, ווען די מלכות יון הרשעה האָט מיט א רייע גזירות און אונטערדריקונגען, גע-וואָלט אומברענגען די נשמה פון אידישן פאָלק, און פאַר-ניכטן די אידישע תורה. זי איז אין דעם אַרויסגעהאַלפּען געוואָרן דורך פאַררעטערישע אַסימילאַטאָרישע כחות אין דער אידישער מחנה גופא, און די סכנה פאַר'ן קיום פון פאָלק און תורה איז געווען זעהר גרויס. דאָן איז אויפגעשטאַנען א גרופע אידישע העלדן פון דער השמונאים-פאַמיליע, מיט יהודה המכבי בראש, און אָנגעפירט א מסירות-נפש'דיגע קאמף געגן די אינערליכע און אויסערליכע שונאים, וואָס האָט דערפירט צו א גרויסן נצחון מצד דעם קליינעם הייפּעלע אידישע גבורים אַנטקעגן דעם מעכטיק-גרויסן שונא.



עס איז דאָן אויך געשיין דער נס מיט'ן קריגעלע אויל, וואָס מען האָט געפונען באַהאַלטן אין בית-המקדש, פאַר'חתמ'ט מיט דעם כהן גדול'ס זיגעל, בשעת אַלע אַנדערע אוילן זיינען טמא געוואָרן דורך די יונים; און אַט דאָס קליינע קריגעלע אויל וואָס האָט געקענט זיין גענוג פאַר דעם געברויד פון בלויו איין נאכט, איז אין דעם אַריין די ברכה און מען האָט דערפון געצונדן די מנורה גאַנצע אַכט נעכט ביז עס איז צוגעגרייט געוואָרן פרישע טהו'רדיגע אויל. דערפאַר פייערט מען חנוכה אַכט טעג, מיט צינדן חנוכה-ליכט און מיט הלל און על הנסים אין די תפלות.

in the second the portion Phineas, and in the third scroll the maftir of Chanukah in the portion Nasso. In blessing the New Moon we use two scrolls; in the first are read three sections of the regular New Moon portion; the fourth reading is from Nasso. All through Chanukah, in addition to the psalm of the day, we recite Psalm XXX—"A psalm; a song at dedication of the House." On the eve of the Sabbath the Chanukah lights are kindled before those for the Sabbath; at the outgoing of the Sabbath, Havdalah is recited before the kindling.

PURIM

The name Purim is explained in the Book of Esther as deriving from "pur", or lot, since the wicked Haman chose the day for carrying out his decreed destruction of the Jews by casting lots. All details of the Purim story are to be found in that biblical book.

Shushan, capital of Persia, differed from the other cities of Ahasuerus' realm in those days in that, while the Jews were permitted to combat their assailants elsewhere on the thirteenth day of Adar alone, in Shushan they were granted that right on the fourteenth day as well. Hence in all other localities there were rest and celebration on the fourteenth, while in Shushan festivities were delayed until the next day. It was ordered, therefore, that in Shushan and other walled towns the celebration was to take place on the fifteenth, while open cities observed the fourteenth of Adar.

L A W S

On the thirteenth day of Adar falls the Fast of Esther, commemorating the fast commanded by Esther during the Haman onslaught. (Ill and feeble persons should make inquiry of a rabbi concerning observance of the fast.) In the evening Al Hanissim is recited in the silent prayer — if one forgets until after the benediction Hatov Shimecha, one is not required to begin the entire prayer over again. It is customary after the evening prayer to give the half-shekel (recalling the sum collected during



(יחזקאל י"א)

וַתִּכְרֹת אֶת־רֹאשׁוֹ וַתִּקַּח וּבִלְתָּ מֵעַל הַמָּסָה

And she smote twice upon his neck with all her might, and took away his head from him.

(Judith 13/11)

דינים און מנהגים

חנוכה האט זיך אויסער אירע באזונדערע דינים אויך ספעציפישע מנהגים און טראדיציעס ווי: עסן „לאטקעס“, שפילן אין „ל"א קוויטלאך און אין „דריידעל“ און געבן די קינדער חנוכה-נעלט. אויסער דעם, געניסן די קינדער אויך אביסעל פרייהייט אין זייערע לערן-שטונדען און זיי פילן זיך היבש יום-טוב'דיק. חנוכה איז טאקע באזונדערס שטארק מסוגל אויסצואיבן גייסטיקע השפעה אויף די יונגע קינדער. קינדער ווערן הינגעריסן פון דעם צערעמאניאלן טעקס פון בענטשן חנוכה-ליכט, ווען דאס גאנצע פאמיליע-הויז שטייט ארום דעם חנוכה-לאמפ בעת דער טאטע צינדט א ליכט, און אלע צוזאמען זינגען דעם „הנרות הללו“ און „מעוז צור ישועתי“ וואס ברענגט אריין געהויבענע שטימונג. עלטערן דארפן דאס דא-זיקע געהעריג אויסלוצן פאר דער גייסטיקער טובה פון זייערע קינדער.

די צייט פון חנוכה-ליכט פאנגט זיך אן נאך זון-אונטערגאנג. דעם חנוכה-לאמפ דארף מען אוועקשטעלן, ענטוועדער ביים טיר צו דער לינקער זייט פון אריינגאנג (כדי ביים אריינקומען אין הויז זאל מען דורכגיין צווישן צוויי מצוות, פון איין זייט די מזוזה און פון דער צווייטער זייט די חנוכה-ליכט), אדער עס אוועקשטעלן ביים פענסטער אז פארבייגער זאלן עס קענען באמערקן (פרסומי ניסא). מען פאנגט אן צינדן דאס ערשטע ליכטל צו רעכטס. די צווייטע נאכט צינדט מען פריהער דאס צווייטע ליכטל און דערנאך דאס ערשטע און אזוי אויך די ווייטערדיגע נעכט. די ערשטע נאכט מאכט מען דריי ברכות: להדליק נר של חנוכה; שעשה נסים און שהחיינו. אין די אנדערע נעכט מאכט מען בלויז די ערשטע צוויי ברכות. מען טאר זיך נישט באנוצן מיט די חנוכה-ליכט פאר קיין שום ארבעט. פרויען זיינען זיך נוהג נישט צו טאן קיין ארבעט אזוי לאנג ווי די חנוכה-ליכט ברענען (שו"ע או"ח). גאנץ חנוכה זאגט מען על הנסים אין שמונה עשרה און אין בענטשן, און גאנץ הלל. מען זאגט נישט קיין תחניה און נישט קיין למנצח יענר, אויך נישט צדקת שבת צו מנחה; מען מאכט אויך נישט קיין הזכרה און קיין הספד. יעדן טאג לייענט מען אין דער תורה דריי קראים אין דער פרשת הנשיאים (פרשת נשא). שבת נעמט מען ארויס דריי ספרים, אין ערשטן לייענט מען די פרשה פון דער וואך, פרשת מקץ; אין צווייטען לייענט מען מפטיר פון חנוכה, וביום הששי, און פרשת פינחס; אין דריטן לייענט מען מפטיר פון חנוכה, וביום הששי, אין פרשת נשא זונטיק איז דער צווייטער טאג ר"ח טבת, מען נעמט ארויס צוויי ספרים. אין דעם ערשטן, דריי קראים, אין דער קריאה פון ראש חודש; דעם פערטן לייענט מען אין דעם צווייטן, אין פרשת הנשיאים. גאנץ חנוכה זאגט מען אינדערפרי, אויסער דעם שיר של יום, אויך מזמור שיר חנוכה. ערב שבת, צינדט מען פריהער חנוכה-ליכט און דערנאך די שבת-ליכט מוצאי שבת מאכט מען פריהער הבדלה און דער-נאך חנוכה-ליכט.



(יהודית יג. כב)

זנה זה ראש הלופרנש שר צבא אשור

Behold, the head of Holofernes, the chief captain of the host of Aashur.

(Judith 13:22)

Adar in the days of the Temple), and also Megillah (Book of Esther money. The reading of the Megillah is preceded by three blessings — al mikrah Megillah, she-asah nissim, and Shehecheyanu. Following the reading one recites the blessing Harav Es Rivenu, Asher Heni, and Shoshanas Yaakov, As a rule a festive meal is served that night. In grace All Hanissim is said; if this is forgotten, before the words Harachaman Hu Yeazkenu, one repeats the formula, "The Merciful One performeth miracles for us" and "In the days of Mordecai and Esther".

During the reader's repetition of the morning prayer one recites the "Krubetz she Purim"; Tachnun is not said. Three sections of the portion Beshallach are read (Vayavo Amalek). Then the Megillah is again read (without doffing the tefillin), preceded by the three prescribed blessings. During the Shehecheyanu blessing one must have in mind the added divine command of sending gifts to friends and to the poor. Thereafter come Harav Es Rivenu and Shoshanas Yaakov, but not Asher Heni. Then — Ashrei and Uva Letzion, but no Ya'anecha. In the afternoon prayer Al Hanissim is recited — after which comes the Purim banquet, which begins before nightfall and is extended to a late hour.

The command of sending gifts prescribes a minimum of two presents to one person; and of gifts to the poor, separate donations to two persons.

CUSTOMS

Purim customs are most colorful. These include: 1) The children's clamor made by stamping and beating and other means each time the name Haman is mentioned (this is derived by some from the passage Vehayah im ben hakkos, where the final letters of the first words spell Haman, and the last word means "smiting"). 2) The eating of hamantashen, traditional three-cornered, filled Purim cake. 3) Masked Purim players, who go from house to house, merrymaking, and being well rewarded for their efforts.

פורים

דער נאמען פורים ווערט דערקלערט אין מגילת אסתר: „על שם הפור“, צוליב דעם גורל וואס המן הרשע האט געווארפן אויסצוגעפינען וועלכער טאג אין מער מזל'דיקער פאר אים דורכצופירן די גזירה צו פארניכטן דעם אידישן פאלק. די נאנצע געשיכטע מיט דעם פורים נס איז פארצייענט מיט אלע איינצעלהייטן אין דער מגילה.

ווייל אין יענער צייט האט זיך אונטערשיידט שושן, די הויפט-שטאט פון פרס, פון די אנדערע שטעט פון אחשוורוש'ס קעניגרייך דערמיט וואס אין די אנדערע שטעט האבן די אידן געהאט די דערלויבעניש זיך צו פארמיידן גענו זייערע שונאים בלויז דעם 13-טן טאג אין אדר, און אין שושן ביידע טעג, דעם 13-טן און דעם 14-טן, איז דערפאר אויסגעקומען אז אין אלע שטעט האט מען שוין דעם 14-טן טאג גערוהט און געמאכט יום-טוב, וועהרענדיג שושן האט מען ערשט דעם 15-טן טאג גערוהט און געמאכט יו"ט, איז דערפאר אנגענומען גע-ווארן, אז אין שושן און אין אלע שטעט וואס זיינען ארומגערינגעלט מיט א מויער אזוי ווי שושן, זאל מען פראווען פורים דעם 15-טן טאג אין אדר, און אין אפענע שטעט, דעם 14-טן.

דינים

דער דרייצעטער טאג אין אדר איז תענית אסתר, אין אנדענק צו די תעניתים וואס אסתר המלכה האט פארארדענט אין צייט פון דער גזירה (קראנעק און שוואכע דארפן פרעגען א שאלה ביי א רב אין באצוג צום תענית). אויף דער נאכט זאגט מען על הנסים אין שמונה-עשרה (אויב מען פארגעסט און מ'האט שוין גע-זאגט די ברכה פון הטוב שמה, דארף מען ניט איבערדאווענען שמונה-עשרה). נאך מעריב איז דער מנהג צו געבן מחצית השקל (אין אנדענק פון דעם מחצית השקל וואס מען פלעגט זאמלען אין חודש אדר אין צייט ווען דער בית המקדש איז געשטאנען), און אויך מגילה-געלט. מען לייענט די מגילה אויף וועלכער מען מאכט דריי ברכות: על מקרא מגילה, שעשה נסים און שהחיינו. נאכ'ן לייענען זאגט מען די ברכה: הרב את ריבנו, אשר הניא און אויך שושנת יעקב. עס איז כדאי אז אויך די ביינאכטיגע סעודה זאל זיין אביסעל יום-טוב'דיג. אין בענטשען זאגט מען על הנסים (אויב מען פארגעסט, זאל מען פאר הרחמן הו יוכנו זאגען: הרחמן הוא יעשה לנו נסים וכו' בימי מרדכי ואסתר וכו').

אינדערפרי זאגט מען אין חזרת הש"ץ „קרובץ של פורים“, מען זאגט ניט קיין תחנון. מען לייענט אין דער תורה דריי קרואים אין פרשת בשלח (ויבא עמלק), נאכהער לייענט מען די מגילה (מען טוט ניט אויס די תפילין פאר קריאת המגילה) מיט די דריי דערמאנטע ברכות. ביים שהחיינו זאל מען זינען האבן אויך די מצוה פון משלוח מנות און מתנות לאביונים. נאכ'ן לייענען: הרב את ריבנו און



וַתֹּאמֶר אֶסְתֵּר, אִישׁ צַדִּיק הָאֵלֹהִים, הֵמָּן הָרָע הַזֶּה.
 And Esther said, The adversary and enemy is this wicked Haman.
 (Esther 7/6)

שושנת יעקב (מען זאגט ניט אשר הניא); אשרי ובא לציון (מ'זאגט ניט יענר).
 צו מנחה זאגט מען על הנסים און נאכהער פראוועט מען די סעודת פורים. מען
 פאנגט אן די סעודה פארנאכט און מען ציט איר אריין שפעט אין דער נאכט.
 די מצוה פון משלוח מנות דארף זיין צוויי מנות (געשאנקען) צו איין מענטש
 און די מצוה פון מתנות לאביונים, צוויי מתנות צו צוויי ארעמעלייט (איין מתנה
 צו יעדן איינעם).

מנהגים

די מנהגים פון פורים גיבן צו היבש קאליר צום יום טוב, צווישען זיי: (1) דאס
 שלאגען המנען יעדעס מאל וואס זיין נאמען ווערט דערמאנט ביים ליענען די
 מגילה, א דעמאנסטראציע וואס ווערט הויפטזעכליך אנגעפירט דורכ'ן יונגווארג
 (ספרים געפינען א רמז דערצו אין פסוק: „והיה אם בן הכות“, די סופיתכות
 פון די ערשטע דריי ווערטער איז „המן“ וואס ווערט נאכגעפאלגט מיט'ן „הכות“
 (שלאגן). (2) דאס עסן המזמאשען, א טראדיציאנעלער פורים-מאכל. (3) די פאר-
 מאסקירטע פורים-שפילער וועלכע מארשירן גרופענווייז פון הויז צו הויז און מאכן
 פרייליך, און ווערן אנג דערפאר גוט באליינט.

פאר ארעמעלייט איז פורים דער בעסטער טאג ווייל צוליב דער מצוה פון
 מתנות לאביונים גיט יעדער בעל הבית צדקה מיט אן אפענער האנט (דערפון נעמט
 זיך דער אויסדרוק: ס'איז נאך איין מאל א יאר פורים . . .). דער פורים-טאג איז
 אויך א פרנסה-צווייג פאר די „שלח מנות טרעגער“ וועלכע טראגן ארום די שלח-
 מנות'ן פון איין בעל הבית צום אנדערן און ווערן אין הויז נאך שיין באליינט.
 אין ארץ ישראל, וואו איז תל-אביב למשל איז פורים דער 14-טער טאג און אין
 ירושלים דער 15-טער, איז פאר די קבצנים נאך א לעבעדיגע וועלט; זיי טאנצען
 אויף ביידע חתונות, מען ספראוועט זיך פריהער מיט תל-אביב און נאכהער פארט
 מען אראפ קיין ירושלים. אין צווייען איז שטארקער . . .

פסח

פסח איז דער יום-טוב פון אונזער באפרייאונג. דעם 15-טן טאג אין ניסן מיט
 יארן צוריק זיינען די אידן ארויס פון זייער ערשטן גלות מצרים און געווארן א
 פריי פאלק. דערפאר ווערט פסח אין אונזערע תפלות באצייכענט אלס „זמן חרותנו“.
 דער נאמען פסח קומט אושפרינגליך פון דער לעצטער מכה, מכת-בכורות, ווען די
 אידישע הייזער זיינען איבערגעהיפט געווארן (פסח מיינט איבערגעהיפט) בעת די
 מגפה פון די בכורים נאך וועלכער עס איז געקומען די באפרייאונג. דער יום-טוב
 רופט זיך אויך „חג המצות“ צוליב דעם געבאט פון עסן מצה און פארבאט
 צו עסן חמץ.

פסח איז אלעמאל אפגעהיט געווארן ביי אידן מיט דער גרעסטער פארויכטיג-

Purim is the best of days for the poor, since every householder generously fulfills the command to help them. Hence do they often declare, "Purim comes but once a year!" This is a good day also for those engaged in bearing presents from one household to another, receiving much remuneration in the process. In Israel, where Purim in Tel Aviv falls on the fourteenth and in Jerusalem on the fifteenth, of Adar, the poor are specially fortunate. They spend the one day in Tel Aviv and the next in Jerusalem.

PASSOVER

Passover is the feast of our liberation. On the fifteenth of Nissan Jews made their Exodus from their first exilic habitation, in Egypt, and became a free people. The holiday is therefore referred to throughout the prayers as "The Time of Our Freedom". The name Passover arises from the last plague, destruction of the first-born, when Jewish homes were passed over (that is the meaning of the Hebrew word Pesach) just before the liberation. Because of the law concerning eating of unleavened bread and avoiding of leaven, the holiday is also called "Feast of Matzos."

Jews have always celebrated Passover with utmost caution, since the law against using leaven at this period is most severe, punishable by excision. The laws of Passover observance are extensive and involved; the least doubt must be resolved by the rabbi, lest the sin of using leaven be incurred.

Preparations are far more extensive than for other festivals, since the home must be gone over completely to render it fit. In olden days much effort was spent on the baking of matzos by each householder, particularly the watched matzos—from grain to finished product—called matzah shemurah. The process proceeded from the drawing of water to the final baking — matzos mitzvah — on the afternoon before the holiday. In Jerusalem preparations were concluded with a visit to the West Wall, where thousands of Jews recited the order of the paschal sacrifice.

The difficult preliminary labors are repaid, however, by the joy the festival itself brings. Radiant and pleasant is the seder

קייט, ווייל דער איסור חמץ איז זעהר א הארבער, א איסור כרת ר"ל. די דינים פון פסח זיינען זעהר פארצווייגט און יעדע מינדעסטע שאלה מוז געפרעגט ווערן ביים רב כדי חלילה נישט נכשל צו ווערן אין א איסור חמץ.

די חכנות צו פסח זיינען פיל גרעסער ווי אין אן אנדער יו"ט, ווייל מען דארף פאקטיש איבערווירטשאפטליכן א היבשן טייל פון הויז כדי צו מאכן די הויז פסח'דיג. אין דער אלטער היים האט אויך פארנומען א גאר אנגעזעהענעם ארט די מצות באקען וואס כמעט יעדער בעל הבית האט פאר זיך אליין געבאקען מצות, איבערהויפט די מצות שמורה. דער צערעמאניאלער טעקס האט זיך אנגעפאנגען מיט'ן אנשעפען די "מים שלנו" און געענדיגט מיט די "מצות מצוה" וואס מען האט געבאקען ערב פסח נאך האלבן טאג. אין ירושלים האט זיך דער ערב פסח טעקס פארענדיגט מיט א באזוך ביים כותל מערבי וואוהין עס האבן געשטראמט טויזענטער אידן דארט צו זאגן דעם "סדר קרבן פסח".

די שווערע ארבייט פון ערב פסח באצאלט זיך אבער מיט דעם נאכגעפאלגטן עונג פסח גופא. שוין און גראציען איז דער אידישער "סדר" מיט זיינע טראדיציאנעלע מנהגים. בא-זונדער איינדרוקספול איז דער דאזיגער צערע-מאניאלער סדר-טיש פאר די יונגע קינדער, די העלדען פון דעם "חג הבנים". די הגדה, די כוסות, די הסב-בעט, די שיינע פסח-נגונים, דאס גנב'ענע דעם אפיקומן און טאקע די גע-שמאקע און באזונדער בא'טעמ'טע פסח-מאכלים



דאס אלץ האלט דעם קינד געשפאנט און איבט אויס א גרויסן איינפלוס אויף זיין גאנצער וועזענטליכקייט.

דינים און מנהגים

מכירת חמץ איז א דין וואס מוז שטרענג אפגעהיט ווערן כדי מען זאל נאך פסח קענען נוצען די חמץ'דיגע זאכען וואס זיינען פארשטעלט געווארן ערב פסח. געדענקט דעריבער צו פארשרייבן אייערע חמץ ביי א רב כדין יכרת. די נאכט פאר ערב פסח דארף מען בודק חמץ זיין גלייך נאך מעריב. פאר דער בדיקה מאכט מען די ברכה על ביעור חמץ און נאכ'ן בודק זיין זאגט מען כל חמירא ווי עס שטייט אין סדר. מען באהאלט דעם חמץ ביז מארגען ווען מען פארברענט אים א שטונדע נאך דער צייט פון עס. נאכ'ן פארברענען זאגט מען ווידער כל חמירא.

ערב פסח איז א תענית פאר די בכורים. מען איז זיך אבער נוהג מקיל צו זיין ווען מען פארזוכט פון א סעודת מצוה. דערפון שטאמט דער מנהג פון מאכען א "סיום" אין שוהל ביי וועלכן די בכורים זיינען אנוועזענער. ערב פסח דאווענט מען

meal and its many traditional customs. It is specially impressive for the young children, and the period is sometimes called Feast of the Children because of them. The Haggadah which is read, the cups of wine, the seats for reclining, the pleasant chants, the "stealing of the afikoman" by some youngster, and the savory dishes — all this keeps the child enthralled, and exerts permanent influence upon his life and being.

At the head of the pilgrimage festivals stands the Passover, which falls on the fifteenth of Nisan (March-April) and lasts seven (now outside Israel eight) days. It is designated 'The Season of our (Israel's) Freedom', and is observed by the eating of unleavened bread and by the abstention from all leavened food. In Temple times the festival was inaugurated by the Paschal Lamb, which was slaughtered on the previous day in the afternoon, and eaten on the same evening with unleavened bread and bitter herbs amid songs of praise, psalms, and hymns. During the meal were also drunk in succession four cups of wine, symbols of the four stages through which Israel's redemption was achieved. The ancient observances attending the Paschal meal are still retained to the present day, except for the sacrificial features which became symbolized in the touching and beautiful home service, Seder (order), which enshrines the Jewish people's most precious memories and most exalted hopes. Seated at the table are the children and other guests who are led in service by the head of the family. The youngest child asks four questions, introduced by the general question, 'Why is this night different from all other nights?' This gives to the father the occasion to explain the significance of the ritual, followed by an exposition of biblical passages, The Haggadah. In order to excite the curiosity of the children a number of ceremonies are introduced into the Seder. The service is interrupted with a meal and concludes with psalms, hymns in hopeful anticipation of the coming deliverance, and popular folk-songs which have been infused with religious meaning. As an agricultural festival, Passover was celebrated in Temple times by bringing, in gratitude to God, a sheaf of barley (Omer) and until this had been done no Israelite was allowed to

נאנץ פרי ווייל די צייט פון חמץ עסען איז א באגרענעצטע, בלויז ביז א דריטעל טאג פון מארגענשטערן אויפגאנג.

אויף דער נאכט דאווענט מען מעריב פון שלש רגלים. אין ספרדישע שוהלען זאגט מען נאך שמונה-עשרה הלל בידע ערשטע נעכט. מען קומט אהיים און מען פראוועט דעם סדר.

אינדערפרי נאך שחרית נעמט מען ארויס צוויי ספרים. ביים ארויסנעמען זאגט מען „שלש עשרה מדות" און רכוננו של עולם. אין ערשטן ספר לייענט מען פינף קרואים אין פרשת בא (משכו וקחו לכם צאן), אין צווייטן לייענט מען מפטיר אין פרשת פנחס (ובחודש הראשון). אין חזרת הש"ץ פון מוסף בענטשט מען „טל". מען זאגט „ותערב" און די כהנים דוכנ'ען. צו מנחה, אשרי ובא לציון און מען הערט אויף זאגען משיב הרוח (ספרדים זאגען מוריד הטל). אויף דער נאכט, די תפלות און סדר ווי אין דער ערשטער נאכט. נאך שמונה עשרה פאנגט מען אן ציילן ספירה און מען זעצט פאר ביז ערב שבועות (פרעגט ביי אייער רב ווי איר זאלט זיך נוהג זיין אויב איר האט איינמאל פארגעסן ציילן ספירה). דעם צווייטן טאג, דער דאווענען ווי אין ערשטן. די קריאה: אין ערשטן ספר, פינף קרואים אין פרשת אמור (שור או כשב). אין צווייטן, מפטיר ווי נעכטן. מנחה, דאס זעלבע ווי נעכטן. אויף דער נאכט, מוצאי יו"ט, אין שמונה עשרה, אתה חוננתנו. מען הערט אויף זאגען טל ומטר און מען זאגט ותן ברכה. מען ציילט ספירה און מען מאכט הברלה.

נאנץ חול המועד זאגט מען ניט קיין מזמור לתורה. די וואס לייענען תפילין טוהען זיי אויס נאך חזרת הש"ץ פאר הלל. מען זאגט האלל הלל, און מען לייענט יעדען טאג אן אנדער קריאה אין צוויי ספרים, אין ערשטן דריי קרואים. דעם פערטן עולה לייענט מען אין צווייטן ספר אין פרשת פנחס (והקרבתם).

שביעי של פסח: יום-טוב'דיגען מעריב. ביים קידוש און ליכט-בענטשן זאגט מען ניט „שהחיינו". אינדערפרי: האלל הלל. ביים אויסנעמען, י"ג מדות און רכוננו של עולם. מען נעמט ארויס צוויי ספרים. אין ערשטן לייענט מען פינף קרואים אין פרשת בשלח (פון אנהויב ביז כי אני ה' רופאך). אין צווייטן, מפטיר (והקרבתם). אין מוסף „ותערב" און ברכת כהנים. מנחה, אשרי ובא לציון און שמונה עשרה פון שלש רגלים.

אחרון של פסח: מעריב און קידוש ווי נעכטן (אן שהחיינו). שחרית: האלל הלל, י"ג מדות, צוויי ספרים, אין ערשטן פינף קרואים אין פרשת ראה (כל הבכור), אין צווייטן, מפטיר (והקרבתם). מען איז מזכיר נשמות.

ל"ג בעומר

דער טאג ל"ג בעומר (דער 33-טער טאג אין ספירה), ווערט פארגעכענט אלס א יום-טוב. עס נעמט זיך דערפון וואס די גמרא (יבמות ס"ב) ברענגט אן צווישן

partake of the new harvest. On the fiftieth day from the bringing of this offering was celebrated the Feast of Weeks. The offering was discontinued with the destruction of the Temple, but the remembrance of it is still preserved by the counting which takes place every night.

LAWS AND CUSTOMS

The selling of unleavened foods — *mechirat chametz* — is a law not to be neglected, if one wishes the right to use the leaven owned before Passover. There must be a regular prescribed bill of sale before a rabbi. On the night before Passover there is the search for leaven immediately after *Maariv*. The proper formulas before and after the search are to be found in the prayerbook. The leaven discovered is put away until the morning, when it is burnt an hour after breakfast. The second formula — *Kal Chmira* — is repeated after the burning.

The day before the festival is a fast for the firstborn. But this is not insisted upon if a person is engaged in a feast celebrating completion of a divine command. From this fact stems the custom of holding a "siyum" in the synagogue — celebrating completion of study of a sacred volume — at which the firstborn are present. The morning prayers are quite early, since the time for eating leaven is limited to one third of the daylight period following the dawn.

In the evening the special *Maariv* of the three festivals is recited. Sephardim read the *Hallel* both first nights after the silent prayer. At home the *seder* is celebrated. (Our illustrated *Haggadah* pictures all the details of the *seder*).

After the morning prayer two scrolls are taken from the ark. In that process the Thirteen Articles of Faith are read, as well as the *Ribbono Shel Olam* (Master of the Universe). Five sections are read in the first scroll of the portion *Bo*; the *maftir* is read in the portion *Phineas*. During the cantor's repetition of *Mussaf* there is the benediction of dew (*Tal*), and the regular ceremony of the priestly blessing. For the afternoon *Ashrei* and *Uva Letzion* are said; the formula *Mashiv Haruach* is discontinued

פסח און שבועות זיינען אויסגעשטארבען פיר און צוואנציג טויענט תלמידים פון דעם גרויסן תנא רבי עקיבא, צוליב וועלכעס מען איז זיך נוהג אבילות אין די ספירה-טעג: מען מאכט ניט קיין חתונות; מען שערט זיך ניט די האר; מען שפילט ניט קיין מוזיק אד"ג. אין דעם טאג ל"ג בעומר אבער, ווייזען אן די ראשונים, האט די מגפה אויפגעהערט (ספר המנהגים לרבי יעקב מולין), דעריבער איז אט דער טאג פאררעכענט פאר א יום-טוב ווען די ספירה-אבילות איז ניט נוהג.

דינים זיינען פאראן זעהר ווייניג וועגן ל"ג בעומר, אויסער וואס דעם טאג זאגט מען ניט קיין תחנון און די אויבענאויסגערעכענטע זאכען פון אבילות פאלען אראפ; עס זיינען אבער פאראן א היבש ביסעל שיינע מנהגים וואס זיינען פאר-בונדן געווארן מיט דעם דאזיגען טאג. קינדער ווערען באפרייט פון "חרר" און גייען ארויס אין די וועלדער וואו זיי אמוזירען זיך, הויפטזעכליך אין א שפיל מיט בויקסלאך, א סימבאלישער אנדענק צו דער מלחמה פון ברכוכבא אין וועלכער רבי עקיבא האט געשפילט א באדייטענדע ראלע.

לויט די חכמי הקבלה, איז ל"ג בעומר אויך דער טאג פון די הלולא פונ'ם גרויסען תנא רבי שמעון בן יוחאי, דער בעל ה"זוהר". צוליב דעם ווערט אין ארץ ישראל געפייערט ל"ג בעומר מיט גרויס פראכט און גלאנץ. אויף דער נאכט ווערן אין אלע שוהלען אנגעצונדען א סך ליכט, און נאך מעריב פראוועט מען "הדלקות" אין די שוהל-הויפען מיט התלהבות'דיגער שמחה.

באזונדערס איז דער יום-טוב גרויס אין דעם דארף "מירון" נעבן צפת וואו עס געפינט זיך די הייליגע מערה פון רבי שמעון בן יוחאי מיט זיין זון רבי אלעזר. פון אלע טיילן לאנד, און זאגאר פון ווייטע לענדער ווי: מצרים, סוריא, פערסיע, מאראקא און אפילו די ווייטע קאווקאז, שטראמען אידן קיין מירון אנטויל צו נעמען אין דעם ל"ג בעומר יום-טוב.

ערב ל"ג בעומר נאך האלבען טאג, פאנגט זיך אן די גרויסע פראצעסיע פון צפת קיין מירון מיט דער ספר תורה פון מהר"י אבוהב (דער מחבר פון "מנורת המאור"), אין דער באגלייטונג פון גרויסע מוזיק-בענדרס אין וועלכע עס נעמען אנטויל טויענטער אידען. די פראצעסיע געדויערט אייניגע שטונדען און איז זעהר איינדרוקספול. אויפ'ן גאנצן וועג צווישן צפת און מירון זיינען אויסגעשטעלט פרומע ווייבער מיט פארשידענע געטראנקען און אלערליי "רעפרעזענטס" וואס זיי טיילען אויס פריי צו דער גרויסער מארשירענדער מאסע און די שמחה איז אומגעהויער גרויס.

קומענדיג אין מירון באזוכט מען צוערשט די מערה רבי שמעון, וואו עס ווערט געזאגט תהלים מיט אזא ברענענדיגער התלהבות און מיט אזעלכע בכיות ויללות וואס זיינען ממש אומבאשרייבליך. פונקט אזוי, איז אויך אומבאשרייבליך די פרייד וואס הערשט אין גרויסען הויף ארום די מערה, וואו טויענטער מענטשן איינגעקלאמערט ארעם צו ארעם און שולטער צו שולטער, באוועגען זיך שטונדען-

(Sephardim say "Morid Hatal"). The evening service is like that of the first night. The counting of the days, Sephirah, begins after the silent prayer, and continues until Shavuoth. (Inquire of your rabbi what should be done if you have once failed to count the days.) Prayers on the second day are like those of the first. Bible reading in the first scroll includes five sections in the portion Emor; there is the same maftir as on the first day. Minchah is the same. The evening prayer, at the outgoing of the two festival days, includes Atta Chonantanu. The words "tal umattar" are no longer included; "vesen berakah" is said. The day is counted in Sephira, and havdalah is recited.

All through the middle days Mizmor Letodah is not said. Those who wear tefillin during these four days doff them after the reader's repetition of the silent prayer, before Hallel. Only the half-Hallel is used. Each day there is reading from two scrolls—three sections in one; and a fourth in the others, from Phineas.

The seventh day of Passover begins with the regular festival Maariv in the evening. Neither for kiddush nor the kindling of the lights is Shehecheyanu said. In the morning there is the half-Hallel. On taking out the scrolls, we say the Thirteen Articles of Faith and Ribbono Shel Olam. There are two scrolls. From the first five sections of Beshalach are read; from the second, the maftir (Vehikravtem). In Mussaf, the priestly blessing. For Minchah, Ashre, Uva Letzion, and the festival silent prayer.

On the last day: Maariv and kiddush as on the previous night; morning prayers include half-Hallel, the Thirteen Articles; first scroll, five sections from Raeh; second scroll, maftir (Vehikravtem). Yiskor.

LAG B'OMER

Lag B'Omer (the 33rd day of Sephirah) is reckoned as a festival. The Talmud (Yebamot 62) declares that between Passover and Shavuoth 24,000 students of the great Rabbi Akiba died in a plague; for this reason the period has become one of mourning. There are no weddings; none cut their hair; no music is played; and there are additional prohibitions. But on the 33rd

ל'אנג אין עקסטאונע טענץ באגלייט מיט שירים און פזמונים וואס זיינען משנים קדמוניות פארפאסט געווארן ספעציעל פאר דער דאזיגער הילולא. די פאפולערסטע פון זיי זיינען: „בר יוחאי נמשחת אשירי"; „ואמרתם כה לחי אדוננו בר יוחאי"; „אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל" און נאך אנדערע. שפעט אין דער נאכט ווערט געפראוועט די גרויסע „הדלקה" אין הויף, און די התלהבות'דיגע טענץ האלטען אן א גאנצע נאכט ביז שפעט אויפ'ן טאג. אראבער פון די ארימיגע דערפער קומען אויך אנטויל נעמען אין דער שמחה, און טאנצען מיט אנטבלויזטע שווערדען אויס-געמישט מיט דער טויזענט-קעפיגער מאסע.

אינדערפרי נאכ'ן דאווענען ווערט געפראוועט די טראדיציאנעלע ארץ ישראל-דיגע „חאלאקע" (די צערעמאניע פון אפשערן די קליינע קינדער די האר און זיי צום ערשטן מאל מחנך זיין מיט דער מצוה פון „פיאות"). מען טיילט די דאזיגע מצוה פון ארומשערן די קינדערלאך אין כבודים צו די חשוב'ע עלטערע אידען. דאס קליינעווארג איז אויסגעפוצט מיט יום-טוב'דיגן פראכט, און גלייך נאך דער צערעמאניע ווערן זיי ארויפגעריטען אויף די אסלען און מען טאנצט מיט זיי אפ שטונדען-לאנג אונטער די טענער פון דער הילכענדער מוזיק.

דער וואס האט ניט בייגעוואוינט ל"ג בעומר אין מירון, דער קען נאך קיין באגריף ניט האבן וואס דער דאזיגער יום-טוב מיינט פאר די ארץ ישראל אידן. עס קען מיט רעכט געזאגט ווערן אז דער וואס האט ניט געזעהן די טרערען אינעווייניג, אין דער מערת רבי שמעון, האט קיינמאל קיין אמת'ע טרערען ניט געזעהן; און דער וואס האט ניט געזעהן די פרייד אין דרויסען, האט קיינמאל קיין אמת'ע פרייד ניט געזעהן.

„אויב אפילו בלויז איינמאל האבן דעם זכות צו זיין ל"ג בעומר אין מירון, איז שוין אויך כדאי דער גאנצער לעבען" — האט זיך אמאל אויסגעדרוקט א בארימטער אידישער שרייבער, און דאס איז הונדערט פראצענט ריכטיג.

שבעות

שבועות, דער זעקסטער טאג אין סיון, איז דער יום-טוב פון מתן-תורה, ווייל אין דעם דאזיגען טאג האט מען אונז געגעבען די תורה אויפ'ן בארג סיני. איז עס ניט בלויז א רעליגיעזער יו"ט נאר אויך א גאנצאנאלער, דען עס איז נאך א דאנק דער תורה וואס דער קיום פון אידישען פאלק האט געקענט אנהאלטן אפילו ווען מיר האבן פארלארן אונזער היים און זיינען צושפרייט געווארען אין אלע עקן וועלט און געווארן א גלות-פאלק.

שבועות ווערט אין דער תורה באצייכענט אלס „חג הבכורים" און „חג הקציר", ווייל אין אט דער צייט פון יאר איז ארץ ישראל געווען דער שניט פון ווייץ און מען האט געדארפט ברענגען אין בית המקדש די מנחת „שתי הלחם" (וביום הבכורים בהקריבכם מנחה חדשה וגו') — במדבר כ"ח—כ"ו. (שבועות איז

day. Neighboring Arabs also come to take part, and dance through the throngs with bared swords.

In the morning, after prayers, there is carried out the traditional Israel custom of Chalachah — the ceremony of cutting the boys' hair so that for the first time they may become aware of the command to retain the "concerners" over the temples. Respect elders of the people are given this honor of cutting the childish locks. The youngsters are in holiday attire. After the cutting they are raised to the shoulders of their elders, and all dance again for hours to the resounding strains of band music.

No one who has not been present at the Meron celebration can have any full idea of its significance for Israeli Jewry. It can truly be said as well that no one has seen tears such as are shed at the cave, nor anyone beheld such joy as is evidenced outside it.

A distinguished writer once correctly averred, "If but once a man has the good fortune to be at Meron on Lag B'Omer, his entire life is rendered worthwhile."

SHAVUOTH

Shavuoth, falling on the sixth of Sivan, is the feast of the giving of the Law, on that day transmitted to Israel from Sinai. It is both a religious and national festival, for it is only because of the Torah that Israel was able to persist even after loss of its land and dispersal in many lands of exile.

The festival is named Chag Habikkurim (Feast of the First Fruits) and Chag Hakatzir (Feast of the Harvest) in the Bible, because at that time of the year wheat was harvested, and the offering of the Two Loaves was brought to the Temple (Bamidbar XXVIII). Shavuoth is one of the three pilgrimage festivals, when it is a divine command to go to Jerusalem from all parts of the land.

The procession of the bringing of the first fruits was one of the most beautiful and impressive in Israel's life. The Mishnah (Bikkurim) gives a wealth of colorful detail of the celebration.

day the plague was lifted (Book of Customs of Rabbi Jacob Mulin), and as a consequence this day is festive, and without evidence of mourning.

There are few laws concerning the day. Tachnun is not said; the prohibitions mentioned are not operative. But there are many pleasant customs associated with Lag B'Omer. Children, dismissed from school, go out into the fields to amuse themselves, mainly by gun drills, symbolic of the Bar Cochba wars, in which Rabbi Akiba played a prominent part.

According to the kabbalists Lag B'Omer also celebrates the famed Rabbi Simeon ben Johai, writer of the "Zohar". For this reason the holiday enjoys much eclat in Israel; many lights are kindled in the synagogues, and after Maariv there are great and joyful Hadlakoth (illuminations) in the synagogue courts.

Special festivities are carried out in the village Meron, near Safed. It is there that the cave exists in which Rabbi Simeon and his son Rabbi Eliezer so long concealed themselves. From all parts of the land, and from such distant countries as Egypt, Syria, Iran, Morocco, and Caucasia, Jews stream to the village to take part in the celebration.

Early in the afternoon of the previous day a large procession wends from Safed of Meron, carrying the holy scroll of Isaac Aboab, author of Menorat Hamaor. Bands of music consisting of thousands, accompany the procession. This lasts for several hours, and is most impressive. All along the way stand pious women, with solid and liquid refreshments, freely given to the happy marchers.

At Meron they first visit the cave of Simeon, where psalms are recited with indescribable emotion and weeping. Likewise one finds it difficult to describe the joy displayed by the mass filling the great open space about the cave, where many thousands of closely-packed celebrants move for hours in ecstatic dance, accompanied by songs and liturgic poems written centuries before in commemoration of this festive event. Late at night comes the great illumination in the open place; the ecstatic dances continue all through the night, until well into the next

As with all festivals, Shavuoth is observed one day in Israel, two days elsewhere.

The Feast of Weeks (Shavuoth) which falls on the sixth of Sivan (May-June), marks the end of the wheat harvest, and in Temple times was celebrated by the bringing of the first fruits and the offering of the two wheaten loaves. The only visible memory at present of this agricultural aspect of the festival is preserved in the custom to decorate the synagogues with plants and flowers. The Book of Ruth is also read on this festival, as the romantic idyll which is the theme of the book is set in the scene of wheat-harvest season. To-day the festival is chiefly associated with the Sinaitic Revelation, the giving of the Ten Commandments, and it is from this that is derived the name 'The Season of the Giving of our (Israel's) Torah' by which it is designated. Revelation being looked upon as the goal of the Exodus the festival came to be known as Atzereth, the closing festival to the Passover, commemorating the closing scene to the mighty act of Redemption from Egypt. Reminiscent of the preparations which the Israelites had to make for the receiving of the Law, it is customary for Jews to keep awake the whole night, reading selections of the Bible and the Oral Law, which is also part of the Sinaitic Revelation. In modern Israel, the connection of the Festival with nature has been renewed by a symbolic revival of the ancient ceremony of the offering of the first fruit (Bikkurim). On the day following the festival, settlers in New Judea bring offerings of first fruits for the benefit of the Jewish National Fund, which haas for its purpose the redemption of Israel's ancestral soil. In this ceremony children take a prominent part. Carrying baskets laden with produce, which they themselves have grown, they join the procession, singing the Bikkurim song:

'Our hands are decked with garlands,
Baskets heaped to the brim.
From far and near we're coming,
We're bringing Bikkurim.
From the Emek, from the Jordan and Sharon
From Judea, from Galil and Hermon.

איינער פון די שלש רגלים ווען עס איז געווען א מצוה עולה רגל צו זיין אין ירושלים פון אלע טיילען לאנד.

די פראצעסיע פון ברענגען בכורים איז געווען איינע פון די שענסטע און הערליכסטע אין אידישן לעבען. זי ווערט רייך און קאלירפול געשילדערט אין דער משנה (נסכת בכורים). ווי אלע ימים טובים, ווערט אויך שבועות געפיערט אין ארץ ישראל בלויז איין טאג און אין חוץ-לארץ צוויי טעג (יום טוב שני של גלויות).

דינים פון שבועות

מעריב די ערשטע נאכט, דאווענט מען שפעט כדי מקיים צו זיין דעם פסוק: שבע שבתות תמימות תהינה, ד.ה. די פריהערדיגע ספירה-טעג זאלען זיין פולע 49 טעג. מען דאווענט מעריב פון שלש רגלים מיט שהחינו ביים קידוש און אויך ביים ליכט-בענטשן. שחרית: גאנץ הלל. מען נעמט ארויס צוויי ספרים, מען זאגט שלש עשרה מדות און רבנו של עולם. אין ערשטן ספר לייענט מען פינף קרואים אין פרשת יתרו פון בחודש השלישי ביו סוף סדרה, אין צווייטן ספר: מפטיר אין פרשת פנחת (ביום הבכורים). ווען מען רופט אויף כהן, און איידער ער מאכט די ברכה, זאגט מען דעם שיינעם פיוט „אקדמות" מיט זיין וואונדערשיינעם טראדי-ציאנעלען נגון.

אין חזרת הש"ץ פון מוסף זאגט מען „ותערב" און די כהנים דוכנ'ען. דעם צווייטן טאג דאווענט מען ווי אין ערשטן, נאך פאר קריאת התורה לייענט מען מגילת רות (ווייל דארט ווערט געשילדערט דער שנים פון תבואה, און אויך ווייל דארט ווערט דערמאנט דער געבורט פון דוד המלך וועלכער איז לויט דער מסורה נפטר געווארען שבועות). קריאת התורה: אין ערשטן ספר, פינף קרואים אין פרשת ראה (כל הבכור), און אין צווייטן ספר: מפטיר, ווי נעכטן. אין מאנכע קהלות זאגט מען דעם פיוט: „יציב פתגם" נאכ'ן לייענען דעם ערשטן פסוק פון דער הפטרה. פאר מוסף איז מען מזכר רשמות.

מנהגים פון שבועות

עס איז א מנהג די ערשטע נאכט שבועות צו זיין וואך די גאנצע נאכט און זאגען „תקון שבועות" און אויך תהלים. אין ארץ-ישראל, הויפטזעכליך ביי די ספרדישע אידן, פארנעמט דער דאזיגער מנהג א גאך חשוב'ען ארט. מען פאר-זאמעלט זיך נאכ'ן עסען אין שול און דער תקון שבועות ווערט געזאגט בצבור, אנגעפירט פון דעם רב הקהלה. פון צייט צו צייט מאכט מען א שטיקעל הפסקה ווען מען אונטערהאלט זיך מיט שיינע טראדיציאנעלע נגונים און דער עולם ווערט אויך טראקטירט מיט שווארצע טערקישע קאווע. ביים אויפברוך פון טאג גייט מען אין מקוה אריין, מען דאווענט נאכהער תפלת „ותיקין" מיט'ן נדחמה.

thereafter special prayers are recited as the sun comes up.

It is also customary to decorate the synagogue with flowers and other vegetation. The Talmud says (Rosh Hashana 1), "On Shavuoth judgement is rendered on the fruits of the tree." This is to be remembered thereby.

Dairy foods are commonly eaten on this festival. The Torah, given at this time, is compared to milk — "Honey and milk under thy tongue" (Song of Songs IV, 11).

In Jerusalem, on Shavuoth and the day after, pilgrimages are made to the graves of the Davidic kings, since this is the anniversary of David's passing.

On Shavuoth also it is customary to make donations, during memorial services, for charitable and educational institutions.

TISHAH B'AV

The ninth day of Av is Israel's day of mourning. It is the anniversary of the destruction of both Temples, in the years 2684 and 3174 in the Creation reckoning — the first by Babylon and the second by Rome. It is a day of fasting (Zechariah calls it the Fifth Fast) and wailing. The fast begins at sunset and continues to the next sunset. The sages prescribed the same severity for this as for the Yom Kippur fast, even though it is a later precept of the rabbis. In addition to the prohibition of food and drink, there are four other forms of affliction ordered. These include interdictions against washing and oiling the body, and wearing shoes.

L A W S

No Tachnun is recited at the afternoon prayer before Tishah B'Av. The meal before the fast is eaten; some have an egg dipped in ashes at this meal; as a symbol of mourning. The hanging before the ark is removed in the synagogue before the evening prayer. The shoes are removed before recitation of Barechu, and prayers are spoken silently. After praying, all are seated on the floor, to read Lamentations and the prescribed Kinnot. Only the fingers are washed in the morning. Neither tallis nor tefillin

Clear ye the way,
This is pilgrims' day.
Beat, beat, beat the drum,
Sound the flute and sing,
Beat, beat, beat the drum,
First of fruits we bring.'

L A W S

The first Maariv is recited late, in order to fulfill the biblical command that seven full weeks must elapse of the Sephirah before Shavuoth may begin. The festival prayers are said. She-hecheyanu is recited at kiddush and the lighting of the candles. In the morning all of Hallel is said. There are two scrolls. The Thirteen Articles of Faith and Ribbono Shel Olam are included. Five sections are read in the first scroll, out of Jethro; maftir is in the second, out of the portion Phineas. Before the priestly first reader utters the benedictions, Akdamoth, the wonderful festival poem is chanted in the pleasant traditional manner.

There is the regular priestly benediction during Mussaf.

The second day's prayers are like the first, except that Ruth is read before the reading of the Torah. (This book tells of the harvest, and of the ancestry of David, who is reputed to have died on Shavuoth.) In the first scroll are read five sections from the portion Raeh; in the second, maftir, as on the first day. In many synagogues another poem, Yetziv Pisgam, is recited after the first verse of the haftorah. Memorial services precede Mussaf.

CUSTOMS

It is a custom to remain awake the first night of Shavuoth, reading "Tikkun Shavuoth" and Psalms. In Israel, particularly among the Sephardim, this custom holds great importance. Men gather in the synagogue after their meal, and the Tikkun (excerpts from all sacred writings) is read in unison, led by the rabbi. There are frequent interruptions, marked by pleasant traditional chants and the drinking of black Turkish coffee. At the break of dawn the congregation goes to the ritual bath, and

are donned, and the blessing "Who hath provided all my means" is omitted. The special paragraph "Amenu" is inserted by the reader. Neither Tachanun nor Lamnatzerach-Ya'ancha are read. Three sections are read from the portion Vaeschanan ("If thou wilt bear children"). The third reader called up also has the haftorah "They shall bring out the bones" (Jeremiah VIII). This is read in the mournful chant employed on Tishah B'Av; and the blessings are concluded with "Magen David". After return of the scroll the Kinnot are recited. Then come Ashre and Uva Letzion, omitting the passage "And as for me, this is My convenat." Kaddish is recited without "Tiskabel," and the psalm of the day is passed over. No man greets another. For half the day no work is done, and none seat themselves on ordinary chairs. Tallis and tefillin are donned for Minchah—the afternoon prayer; the day's psalm and the Shema are read, followed by Ashrei and the reading of three sections of "Vayechal." The third reader has the haftorah "Seek ye the Lord". Two interpolations in the Shemoneh Esreh, silent prayer, are Nachem and Anenu. Neither Tachnun nor Avinu Malkenu are said. The shoes are put on after Maariv. The New Moon is blessed. No meat nor wine is taken until noon of the following day.

CUSTOMS

On the night of Tishah B'Av thousands of Jerusalem Jews stream to the West Wall to bewail the Destruction. In the morning after the Kinnot there is a custom of throwing burrs and gourd rinds at one another, as a demonstration against yielding to despair. Sephardic Jews have the custom of washing the floors and kalsoming their homes in the afternoon. This is in honor of the Messiah, who is traditionally expected to be born on Tishah B'Av.

During recent years it has become a tradition in Israel and many other lands to employ Tishah B'Av as a time of collecting funds for the Jewish National Fund and other agencies for rebuilding the Holy Land.

עס איז א מנהג צו דעקארירען די שוהל און אויך די היים מיט גרינעם גראז און שמעקעדיגע בלומען. עס נעמט זיך דערפון וואס די גמרא זאגט (ר"ה פרק א') "בעצרת נדונין על פירות האילן" (שבועות ווערט מען גע'משפט וועגען די בויער פרוכט) זאל מען זיך דורך די דאזיגע שפראצונגען דערמאנען אין דעם און מתפלל זיין.

עס איז א מנהג צו עסען שבועות מילכיגע מאכלים, ווייל עס איז זמן מתן תורתנו, און די תורה איז געגליכען צו מילך: "דבש וחלב תחת לשונך" (שה"ש ד'—י"א).

אין ירושלים איז א מנהג דעם טאג שבועות, און אויך מארגען, אסרו-חג, צו גיין מתפלל זיין אויף די קברי מלכות בית דוד, דערפאר וואס, ווי געזאגט, איז שבועות דער יארצייט פון דוד המלך.

עס איז כדאי אין דעם דאזיגען תורה יום-טוב מנדר צו זיין די "יזכור" צדקה פאר אונזערע תורה אינסטיטוציעס.

תשעה באב

דער ניינטער טאג אין אב איז דער טאג פון נאציאנאלן טרויער ביים אידישן פאלק. דאס איז דער יארצייט-טאג פון אונזערע צוויי חורבנות, חורבן בית ראשון (אין יאר 2684 פון וועלט-באשאפונג) און חורבן בית שני (אין יאר 3174 פון וועלט באשאפונג); דער ערשטער חורבן דורך מלכות בבל און דער צווייטער דורך מלכות רומי. עס איז א טאג פון פאסטן (אין תנ"ך — זכריה ה'—י"ט — ווערט ער אנגערופן צום החמישי) און פון קלאגען. דער תענית פאנגט זיך אן ערב תשעה באב מיט זון-פארגאנג און האלט אן א גאנצן מעת-לעת. אונזערע חכמים האבן דעם דאזיגן תענית געגעבן די זעלבע הארבקייט פון יום-כפור (כאטש ער איז נאך א תענית מדרבנן) וואו אויסער עסן און טרינקען זיינען פאראן נאך פיר ענווים אין וועלכע עס גייען אריין דער איסור פון וואשן און אוילן דעם קערפער (רחיצה און סיכה) און טראגן שיד (נעילת הסנדל).

דינים

צו מנחה ערב תשעה באב זאגט מען נישט קיין תחנון. מען עסט די סעודה המפסקת (מען איז זיך נוהג ביי דער סעודה המפסקת צו עסן אן איי איינגעטונקט אין אש לזכר אבלות). פאר מעריב נעמט מען אראפ דעם פרוכט אין שול. מען טוט אויס די שיד פאר ברכו, און מען דאווענט אין דער שטיבל. נאך מעריב זעצט מען זיך אויף דער ערד און מען ליענט די מגילת איכה מיט די נאכגעפאלגטע קינות. גענעל-וואסער אינדערפרי זאל מען וואשען בלוז איבער די פינגער, ביים דאווענען לייגט מען נישט קיין טלית ותפילין און מען זאגט נישט די ברכה "שעשה לי כל צרכי". דער חזן זאגט עננו אין חזרת הש"ץ. מען זאגט נישט קיין תחנון און נישט למנצח

THE SABBATH

The Sabbath is a sign between the Creator and His people Israel ("For it is a sign between Me and you throughout your generations"—Exodus XXXI). God said to Moses, "I have a splendid gift among My treasures, which I would give to the Jews. Go, let them know of it" (Talmud Sabbath 10). The Sabbath, as expressed in the Bible, is not alone a day of rest but also of holiness. It was celebrated in this spirit by our ancestors.

The sanctity of the day is experienced even with the preparations for it. The special foods fill the home with their aroma, and the entire household is occupied with preparatory measures. Nails are cut, the ritual bath visited, the coming portion looked over, the Song of Songs read aloud. In this manner has the Sabbath atmosphere been created immemorially.

In past days among all Jews the Sabbath provided a sweet and sanctified quietude. All weekday worries disappeared, and the dominating factor in the thoughts of observers was entirely spiritual.

The Sabbath was also the best opportunity for furthering the training of the young. After his Sabbath nap, the father had his children recite what they had studied during the week, thus they were admonished to do well at school and give their elders joy in their achievement.

The movement to enhance Sabbath observance in America, recently much extended, is an honor to American Jewry. Those who instituted it are greatly to be praised. It must be impressed upon every Jew that his economic existence can be assured even with full Sabbath observance. There must again be aroused the faith and belief that Sabbath rest is the prime factor in creating economic success during the remainder of the week. It must be remembered that observance of the day also maintains our national loyalties. With the Sabbath we are free men; without it we are enslaved by a vain materialism.

יענר. מען לייענט אין דער תורה דריי קרואים אין פרשת ואתחנן (כי תוליד בנים). דער דריטער עולה איז דער מפטיר. ער זאגט די הפטרה פון „אסף אסף" (ירמיהו ח') מיט'ן נגון פון איכה, נאכהער די ברכות ביז מנן דוד. מען שטעלט אריין די ספר תורה און נאכהער זאגט מען די קינות. מען ענדיגט מיט אשרי ובא לציון (מען היפט איבער דעם פסוק ואני זאת בריתי). קדיש און תהלה און מען זאגט נישט דעם שיר של יום. מען באגריסט זיך נישט איינער מיט'ן אנדערן און ביז האלבען טאג טוט מען נישט קיין ארבעט און מען זיצט נישט אויף קיין בענקעל. צו מנחה ליגט מען טלית ותפילין; מען זאגט דעם שיר של יום און אויך קריאת שמע, נאכהער אשרי און מען לייענט „ויהל" דריי קרואים, דער דריטער איז מפטיר און זאגט די הפטרה „דרשו ה' בהמצאו". אין שמונה-עשרה זאגט מען „נחם" און „עננו". מען זאגט נישט קיין תחנון און אויך נישט אבינו מלכנו. נאך מעריב טוט מען און די שיר. מען איז מחדש די לבנה. קיין פלייש עסט מען נישט און קיין וויין טרינקט מען נישט ביז אויף מארגען נאך האלבען טאג.

מנהגים

אין ירושלים תשעה באב ביינאכט שטראמען טויזענטער מענטשן צום כותל המערבי וואו מען זאגט קינות און מען באוויינט דעם חורבן. אינדערפרי נאך די קינות איז א מנהג זיך צו ווארפן אין א שטיפעריי מיט בערעלער אדער שאלעלכץ פון ארבוזעס. דאס איז א מין דעמאנסטראציע געגען יאוש און פארצווייפלונג. ביי די ספרדישע אידן איז א מנהג תשעה באב נאך האלבען טאג צו וואשן די פארלאגעס און ארוםקאלכען די הייזער. דאס איז לכבוד משיח'ן וועלכער דארף, לויט דער מסורה, געבוירן ווערן אין טאג פון תשעה-באב — ומנהג ישראל תורה היא. אין די לעצטע יארן איז עס געווארן א טראדיציע אין ארץ ישראל און אויך אין א סך גלות-לענדער אנצופירן תשעה-באב אן אקציע פון געלט-זאמלונגען פאר די פארשידענע נאציאנאלע פאנדן וואס פארנעמען זיך מיט דעם ווידער-אויפבויע פון ארץ ישראל.

שבת

שבת איז א צייכן צווישן דעם באשעפער און זיין פאלק ישראל (ביני וביני בני ישראל אות היא לעולם — שמות ל"א). השי"ת האט געזאגט צו משה'ן: „איד האב א גוטע מתנה אין מייןע אוצרות און איד וויל זי געבן צו די אידן, גיי און לאז זיי וויסן" (שבת י'). שבת איז נישט נאך א טאג פון מנוחה נאך אויך פון קדושה (יום מנוחה וקדושה לעמך נתת), און איז דעם דאזיגען נייסט איז שבת אפגעהיט געווארן דורך אונזערע עלטערן.

די קדושה פון שבת האט זיך נאך אנגעהויבן פילען מיט די הכנות פון ערב שבת. די צוגעגרייטע מאכלים האבן פארשמעקט די גאנצע הויז, און דאס גאנצע

THE FOUR FAST DAYS

In addition to the Yom Kippur fast, the only one mentioned in the Tora, four additional fasts were established in prophetic times, each associated with a specific tragic event in our history.

These four comprise: 1) Shiveah Asar B'Tamuz; 2) Tishah B'Av; 3) Tzom Gedaliah (third day of Tishri); and 4) Asarah B'Teveth. The prophet Zechariah (VIII, 19) declares that these facts of the fourth month (Tamuz), fifth (Av), seventh (Tishri), and tenth (Teveth) — will some day become for the house of Judah "joy and gladness, and cheerful seasons."

There is also the Fast of Esther, just before Purim, but this is not included in the above category.

SHIVEAH ASAR B'TAMUZ

On the seventeenth of Tamuz took place five tragic episodes. Because of the sin of the golden calf the first tablets of the Law were broken. It is traditionally believed that on that day a decree of the government prohibited the daily sacrifice, brought in the Temple. On that day also it is said that the evil Apostomus burnt the scroll of the Law. Then, too, Menasseh placed an idolatrous image in the holy place. And finally it was on that day that the Emperor Titus broke into the Holy City (Ta'anit 26-28).

TISHAH B'AV

It was on the ninth of Av that our ancestors in the wilderness were commanded never to enter the Promised Land. Both Temples were destroyed on that selfsame day. The great Jewish city of Bethar was then captured after a long siege. And Zion was then laid level with the dust and plowed over as a field (Ta'anit 27).

The laws and customs of Tishah B'Av are cited herein in their proper place.

TZOM GEDALIAH

On the third day of Tishri, Gedalia ben Ahikam, appointed governor of Judah's remnant by the king of Babylonia after most

הוי'דנעזיגט איז געווען באשעפטיגט ארום דעם שבת. שניידען די נעגעל, ניין אין מקוה, מעביר זיין די סדרה און זאגען שיר השירים, דאס אלעס האט אריינגעבראכט די אטמאספערע פון שבת.

דער שבת אליין איז געווען באהויבט מיט זיסע הייליגע רוהיקייט. אלע וואכער-דינע ראגות זיינען פארשוואונדען געווארען, און דאס נייסטיגע איז געווארען דער דאמינירענדער כח און פאקטאר.

שבת איז אויך געווען דער בעסטער טאג אויף אפצוגעבן זיך מיט דער דער-ציהונג פון די קינדער. דעם טאטענס „פארהערען" נאכ'ן שבת שלאף, האט געדינט פאר'ן קינד אלס א ווארנונג פאר דער נאנצער וואך אויף צו פלייסען זיך אין לערנען.

די באוועגונג פאר שמירת שבת אין אמעריקע, וואס האט לעצטענס אנגענומען אן ערענסמען כאראקטער, איז געווען א כבוד פאר'ן אמעריקאנער אידענטום, און די איניציאטארן דערפון זיינען זיכער לויבענסווערט. עס דארף און זאל דערפירן צום געדאנק אז די עקאנאמישע עקזיסטענץ קען זיין פולשטענדיג געזיכערט אפילו מיט אפהיטן שבת. עס דארף זיך אומקערען דער גלויבען און בטחון, אז די רוח פון שבת איז גראדע די סיבה צום עקאנאמישען סוקסעס אין די וואכעדיגע טעג, און מען דארף האבן דעם באוואוסטזיין אז שבת פורעמט אויס אונזער נאציאנאלע געשטאלטונג. מיט שבת זיינען מיר פרייע מענטשן, און שבת זיינען מיר וויסעט שקלאפען . . .

דינים פון שבת

די שבת דינים זיינען זעהר פיל און פארנעמען כמעט דעם גרעסטן פלאץ אין אונזער נמרא און שולחן ערוך. שאלות וואס האבן צו טאן מיט שבת, דארף מען זיך ווענען זיי ווענדען צום רב אין דער נאכבארשאפט. עס איז אבער כדאי אנצור-ציין אויף געוויסע זאכען, וואס מאנכע מענטשן נעמען עס גרינג ווערענדיג אין אמת'ן זיינען זיי פון די הארבסטע סארטן חלול שבת. אזוי למשל: דאס צינדן די שבת-ליכט נאך דער צייט (יעדן פרייטאג איז אויפ'ן לוח-בלעטעל אנגעגעבן די ריכטיגע צייט פון ליכט-צינדן); דאס טראגען דעם טלית אונטער'ן ארעם ביים ניין אין שוהל אריין; באוואסערען די בלומען-טעפ, אדער די לאנקע אין פראנט פון הויז; פארבריהען פרישע טיי אדער קאפי. דאס, און נאך אזעלכע „קלייניקייטן", זיינען דוקא די גרעסטע שבת-עבירות, און גראדע דאס אויסמיידן זיי, איז ניט אזא שווערע זאך.

לאמיר צוריק אומקערן שבת איר קדושה, און מיר וועלן דערמיט ראטעווען דעם קיום פון אונזער פאלק.

of the people had been transported to that land, was assassinated. A partisan of the prophet Jeremiah, Gedaliah's aim had been to maintain peace with the Babylonians and thus preserve Jerusalem and the Temple from destruction. Belshazzar, king of Ammon, determined to effect the complete ruin of Judah, provoked Ishmael ben Nathaniah, of the royal family, to slay the governor. And this political crime directly brought on the end of the Southern Kingdom. For this reason the day has always been kept as a public fast.

ASARAH B'TEVETH

On the tenth day of Teveth in the ninth year of Zedekiah's rule, Nebuchadnezzar came down from Babylonia with his entire host to lay siege to Jerusalem. In the eleventh year of Zedekiah's reign, hunger drove the city to inevitable capitulation. The last king of Judah was captured after attempting escape through subterranean tunnels to Jericho, and his end came tragically.

L A W S

Except for Tishah B'Av the laws of these fasts are similar. The fast begins at dawn. At morning prayers penitential prayers are chanted, according to the day. "Avinu Malkenu" is recited. During the silent prayer "Anenu" is added to "Shomea Tefillah," and the cantor recites the special prayer before "Refaenu" is read at morning and afternoon prayers. The third reader at Minchah recites the haftarah, "Dirshu." The cantor offers the priestly blessing during repetition of the silent prayer; and "Avinu Malkenu" is chanted at Minchah also.

The feeble and sickly must govern their conduct according to rabbinical counsel.

ארבע תעניות (די פיר תעניות)

אויסער דעם תענית פון יום-כפור וועלכער אין דער איינציגער וואס אין געשריבן אין דער תורה, איז אין צייט פון די נביאים צוגעקומען נאך פיר תעניות, יעדערער פון זיי צוליב געוויסע טרויעריגע פאסירונגען וואס זיינען פארבונדען מיט דעם באטרעפערנדען טאג.

די דאזיגע פיר תעניות זיינען: (1) שבעה עשר בתמוז; (2) תשעה באב; (3) צום גדליה — ג' תשרי; (4) עשרה בטבת.

דער נביא צפניה פארזיכערט די אידן אז „דער צום הרביעי (תמוז); דער צום החמישי (אב); דער צום השביעי (ג' תשרי) און דער צום העשירי (טבת), וועלען זיין צום בית-ישראל טעג פון ששון ושמחה און מועדים טובים" (זכריה ז' — י"ט).

עס איז אויך דא דער תענית אסתר וואס מען פאסט ערב פורים, אבער דער דאזיגער תענית איז ניט איינגעשלאסען צווישען די דערמאנטע תעניות.

שבעה עשר בתמוז

אין דעם טאג האט געטראפן פינף טרויעריגע פאסירונגען: עס זיינען צובראכן געווארן די ערשטע לוחות (אלס רעזולטאט פון דעם חטא העגל); אין דעם טאג איז בקבלה, אז עס איז בטל געווארען דאס מקריב זיין פון קרבן תמיד צוליב גזירת המלכות; עס איז אויך בקבלה, אז אין דעם טאג האט אפוסטמוס הרשע פארברענט די תורה; אז מנשה האט דעם טאג אריינגעשטעלט א צלם אין היכל; און אין צייט פון בית שני, אין דעם טאג איז צושפאלטן געווארן די שטאט דורד מיטום הרשע (תענית כ"ו—כ"ח).

תשעה באב

אין דעם נינטן טאג פון חודש אב איז נגזר געווארען אויף אונזערע עלטערן, דער דור המדבר, אז זיי זאלן ניט אריינקומען אין ארץ ישראל; אין דעם טאג איז חרוב געווארען דער ערשטער און צווייטער בית המקדש; תשעה באב איז אויך איינגענומען געווארען די גרויסע אידיש-באפעלקערטע שטאט „ביתר"; און אין דעם טאג איז די שטאט ציון צואקערט געווארן ווי א פעלד (תענית כ"ו).

צום גדליה (ג' תשרי)

דעם דריטן טאג אין תשרי איז גע'הרג'ט געווארן גדליהו בן אחיקם, וועלכער איז באשטימט געווארען דורכ'ן מלך בבל אלס דער נציב (הוידקאמיסאר) איבער דעם קליינעם רעשטעל אידען (דלת העם) פון יהודה, וואס איז איבערגעבליבן

LAWS RELATING TO THE MEZUZAH

It is positive command to affix the Mezuzah on every door, even if one has many rooms, and in every room where there are many doors made for entrance and exit.

It is necessary to affix the Mezuzah on the right side of the entrance and if it is affixed on the left side, it is invalid, and it should be removed and affixed on the right hand side, and the benediction must be pronounced (upon affixing it again). And it is immaterial in this respect whether one is left handed or not.

Before affixing the mezuzah, he should say the benediction "Blessed art thou who hast commanded us to affix the mezuzah". If he has to affix many mezuzoth one benediction suffices for all of them.

Bath-houses, tanneries and immersion houses, require no mezuzah. It is a duty of every man to be very careful in performing the process of the mezuzah, because it is an obligation involving all. Whenever one comes in and goes out he is confronted with His name, the name of the Holy one, blessed be He, and remembering His love, he will awake from his sleep and will cease going astray after the vanities of the time. He will then become aware that there is nothing in this world enduring for all eternities except the knowledge of the Rock of the world, and he will at once repent and walk in the path of the righteous. Our Rabbis, of blessed memory, said: He who has tephilin on his head and on his arm, fringes in his garment, and a mezuzah upon his door, will not sin, because he has many reminders; and these are the very angels who save him from sin, as it is written: "The angel of the Lord encampeth round about those who fear Him, and delivereth them" (Ps. XXXIV, 8). Our Rabbis, of blessed memory, said again: For the crime of not observing the precept of the mezuzah, his sons and daughters will die while yet in their infancy; but he who strictly observes it, his children will prolong their days, for it is said: "In order your days may be multiplied, and days of your children".

נאכדעם ווי די אידן זיינען פארטריבן געווארען קיין בבל. גדליהו איז געווען אן אנהענגער פון ירמיהו הנביא און זיין שיטה, שלום צו מאכן מיט די בבליים, און אזוי ארום מצייל זיין ירושלים און דעם בית המקדש פון דעם חורבן. בעלים, דער קעניג פון עמון, וועלכער האט געוואלט זעהן די פולשטענדיגע פארניכטונג פון יהודה, האט אנגערייצט ישמעאל בן נתניה, וואס איז געווען פון קעניגלעכן אפ-שטאם, צו טויטן גדליהו. דער דאזיגער מארד האט ווירקליך געבראכט די ענדע פון יהודה, און דערפאר איז דער דאזיגער טאג באשטימט געווארן פאר א תענית צבור לדורות (זכריה ז' ח'—י"ט).

עשרה בטבת

דעם צענטן טאג אין טבת, אין דעם ניינטן יאר פון מלכות צדקיהו, איז נכבדנצר דער קעניג פון בבל מיט זיין גאנצן היל געקומען קיין ירושלים און בא-לאגערט די שטאט. די באלאגערונג האט אנגעהאלטן ביז דעם עלפטן יאר פון מלכות צדקיהו, ווען, צוליב דעם הונגער-דרוק, האט די שטאט מער נישט געקענט אויסהאלטן די באלאגערונג, און די אינוואזיע איז געווען אומפארמיידליך. דאס האט געפירט צום טראגישן סוף פון לעצטן קעניג פון יהודה, וועלכער איז געכאפט געווארן, נאך א ניט-געלונגענעם פארזוך צו אנטלויפען דורך אן אונטערערדישן טונעל צו יריחו.

דינים

אויסער תשעה באב זיינען די דינים פון די דערמאנטע תעניות אלע גלייך. דער תענית פאנגט זיך אן אינדערפרי מיט'ן אויפגאנג פון מארגן-שטערן. ביים דאווענען זאגט מען סליחות פון דעם באטרעפענדן טאג. קהל זאגט אין דער שטילער שמונה עשרה ענגו ביי דער ברכה פון שומע תפלה, און דער חזן, אין חזרת הש"ץ פאר ברכת רפאינו. מען לייענט ויחל צו שחרית און מנחה. צו מנחה איז דער דריטער עולה דער מפטיר, און לייענט די הפטרה פון דרשו ה' בהמצאו. אין חזרת הש"ץ פון מנחה זאגט דער חזן ברכת כהנים. מען זאגט אבינו מלכנו ווי ביי שחרית.

קראנקע און שוואכע, זאלן וועגן תענית פרעגן א שאלה ביי א רב.

etc. to do zedakeh (charity) "The throne of Israel is established and the law of truth exists only by means of charity, for it is written: 'In righteousness shalt thou be established' (Is. liv. 14). The giving of charity is greater than all the sacrifices, for it is said: "To exercise zedakah (charity) and justice is more acceptable to the Lord than sacrifice" (Prov. XXI, 3). And Israel will be redeemed only by means of charity, for it is written: "Zion shall be redeemed by justice, and those that return to her by zedakah (charity)" (Is. I, 27). No man ever becomes impoverished by giving charity, nor will any evil or harm result from its practice, as it is said: "And the work of charity shall be peace" (Is. XXXII, 17). To him that is merciful mercy is shown, as it is said: "And he will show thee mercy, and have compassion on thee and multiply thee" (Deut. XIII, 7). If one is cruel and merciless it is to be apprehended that his lineage is non-Jewish. The Holy One, blessed be He, listens to the cry of the poor, as it is said: "And the cry of the poor will He hear" (Job. XXXIV, 28). Therefore should one beware of their cry (to the Lord) who has made a covenant with them, as it is said: "And it shall come to pass when he cried unto Me, that I will hear for I am gracious" (Ex. XXII, 27); and in the Jerusaelm Talmud it is said: "A door that did not open for the poor will open for the physician." A man should consider the fact that he is continually praying for sustenance from the Holy one, blessed be He, and just as he prays that Holy One, listen to his cry and supplication, so should he listen to the supplication of the poor. One should also consider that the wheel of fortune is ever revolving and that he himself for his son or his grandson will eventually have to beg for charity. Let no one think to himself saying: "Why should I diminish my wealth by giving it to the poor?" for he has to know that the money really does not belong to him, but was entrusted to him as a bailment to execute the will of the Bailor. And before thee shall go thy zedakah (charity) (Is. VII, 8).

Charity delays evil decrees and increases life.

הלכות מזוזה

מען איז מחויב אנצוקלאפן א מזוזה אויף יעדער טיר ווי מען וואוינט. אויף א באדרום דארף מען נישט קיין מזוזה. א צימער וואס ענטהאלט נישט קיין פיר יארד די לענג און די ברייט און עס נישט קיין טיר, זאל מען אנקלאפן די מזוזה און נישט זאגן קיין ברכה. דאס ארט פון דער מזוזה איז אין דער רעכטער זייט פון דער טיר ווי מען קומט אריין אין הויז. אויב די ביישטיל איז הויך דארף מען אכטונג געבן די מזוזה זאל נישט אנגעקלאפט ווערן העכער פון דעם אקסעל פון מענטש.

די מזוזה זאל מען דורך א תלמוד חכם לאזן אנקלאפן, וואס ווייסט די אלע דינים פון מזוזה.

איידער מען קלאפט אן די מזוזה ווערט די פאלגענדע ברכה געזאגט:

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם אשר קדשנו במצותיו וצונו לקבוע מזוזה.

ווען מען קלאפט אן עטליכע מזוזות אין איין וואוינונג זאל מען זאגן נאך איין ברכה. ווען מען האט נישט אנגעקלאפט די מזוזה נאך אויפגעהאנגען איז מען נישט יוצא. מען דארף די מזוזה לאזען באקוקען צוויי מאל אין זיבן יאר.

מ'זאל געווארט זיין אין די מצוה מזוזה, ווייל חז"ל לערנען אז דער וואס דאווענט יעדן טאג פון תפילין און טראגט אויף זיך ציצית און איז מקיים די מצוה מזוזה וועט באהיט ווערן צו זינדיקן און וועט זוכה זיין לאנג צו לעבן מיט זיינע קינדער ווי עס שטייט למען ירבי ימיכם וימי בניכם.

LAWS APPERTAINING TO CHARITY

It is a positive commandment to give alms to the poor of Israel for it is written: "Thou shalt open thy hand unto him" (Deut. XV, 8) and it is also said: "That thy brother may live with thee" (Lev. XXV, 36). He who sees a poor man beg and is blind to his supplications and gives him no relief, transgresses a negative precept, for it is said: "Thou shalt not harden thy heart nor shut thy hand from thy poor brother" (Deut. XV, 7). Charity symbolizes the descendants of our father Abraham, for it is said: "For I know him that he will command his children

HOUSE

OF

ISRAEL

Father Day and Mother Day



Live in Happiness and Prosperity

From your son.....

From your daughter.....

To Whom It May Concern:

I am privileged to recommend to you a very valuable book entitled "BETH ISRAEL" written by RABBI H. LIPSCHITZ. The author has recently arrived in Canada from Europe where he distinguished himself as a scholar and communal worker.

"Beth Israel" contains much essential and interesting information concerning Jewish traditions in the home. Its religious and psychological explanation of the concept of the sacredness of Jewish family life is ably presented and should lead to a finer appreciation of its sacredness on the part of the reader.

Toronto, February, 1953.

RABBI DR. J. WASHER
Shaarei Shomayim Congregation

RABBI S. WERTZBEG
Shaarei Shomayim Congregation

RABBI NORMAN N. SHAPIRO
Beth Tzedec Congregation

RABBI G. FELDER
Shomrei Shabos

RABBI P. ROSENSWEIG
Kitchener, Ont.

RABBI STALMEN
Windsor, Ont.

RABBI B. ROSENSWEIG
Bais Yehuda Congregation

RABBI LEO LANDMAN
Brantford, Ont.

RABBI S. ECKSTEIN
Ottawa, Ont.

RABBI DAVID MONSON
Beth Sholom Congregation

RABBI ERWIN SCHILD
Adath Israel

RABBI A. PAPENHEIM
St. Catharines

RABBI BENJAMIN HAUER
Congregation B'nai Jacob

RABBI GREEN
Hamilton, Ont.

RABBI LICHTINGER
Hamilton, Ont.

בעזה"ת יום חמישי בשבת כ"ה חשוון
תורה וחיים יחדו לפ"ק וואנאאווער
אל הו"כ' מע"כ ידירי הרב אוצר מלא תהלה וחכמה ודעה
איש האשכולות יכלול המעלות המפורסם לשם ולתפירת וכי
מוה"ר שמואל צבי למשפחת ליפשיטץ שליט"א

נפשי שבעה לה שמחה עוז וחדוה למראה עיני את הגליונות העלים לתרופה מאת
חבורו היקר הנכבד בשם אהל מרים ומן המעט שראיתי על הלכות נדה מקואות
מליחה דינים ערוכים ומסודרים באופן נאה וכראוי יש לשפוט בצדק על הכלל
כולו שספר זה תהי ברכה ברכת שמים מעל לבית ישראל וזכותו של הרב המחבר
גדולה היא עד מאד עיד"ו שזיכה לבית יעקב אלו הנשים עם ספר בונמצאים הדינים
הנחוצים בשפה המדוברת וגם באנגלית גם יחד יען רבות הן הנשים הצעירות
בדורנו עתה ובמקומות הללו שרק לשון אנגלית שגורה בפיהן גלל כן יהי החבור
הנוכחי כאור נגה להן לדעת בינה במצות ה' איזה דרך ישכון אור וינעם להן
גם עוד ידו של הרב המחבר שליט"א נטוי לרכוש ספרו זה במאמרים יקרים הרבה
משכיות חכמה ודעת ממרן הרמ"ב ז"ל בה"ל מדע כולם מהיבי עין כדי להתנאות
בהם הרבה תורניים מבינים גדולים קטנים ואמינא לפעלא טבא ישר חילו ותקותו
בטוחה שאחינו בנ"י בכל אתר ואתר יתמכו בימיו צדקם בו וכספרו ידירו מכרכו
מכברו ומעריצו כערכו. חיים דובער גינזבערג אב"ד דפה ק"ק, וואנאאווער.

ב"ה ד' משפטים תשי"ג מאנאטראל
הספר אהל מרים מאת הרב שמואל צבי ליפשיטץ יחי"ו הוא ליסודי דינים
מהלכות נדה מקואות חלה ומליחה מתורגמים באידיש ובאנגלית ויהי בזה תועלת
רבה להשרידים בעם להודיעם הלכה למעשה וביחוד לנשים יר"ש ומילידי מדינתנו
ששפתם היא אנגלית מקווים אני שנדיבי עמינו יקבלו את הרב המחבר בספר פנים
יפות וירימו תרומתם להדפיס הספר ביד נדיבה למען יוכל המחבר שהוא משארת
הפליטה מימי הזעם באירופא לגשם מחשבותיו לחיזוק היהדות במדונתינו בשם
ועד הרבנים. יהושע הלוי הירשאהרן ראש הרבנים במאנאטראל.

בעז"ה ה'ת ג'א בין המברכים א"כ ידידנו הרב הנכבד ר' שמואל צבי ליפשיטץ שליט"א
על מעשה ידי להתפאר בהודאת ספרו היקר אהל מרים לזכות את אחבי'
המחזיקים בדני תורתנו הקדושה ויקחו נא את הספר החשוב וכל המרכה לספר
בהמחיר ה"ו משובה להתברך בכל משאלו לטובה הכ"ח' למען גודל המצוה הכפולה.
ישעי הלוי הורוויץ ד"ר קק, וויניפג.

בס"ד טאראנטא כ' מרחשון תשי"ג לפ"ק
קראתי בספר אהל מרים מאת הרב ר' שמואל צבי שליט"א ליפשיטץ ומצאתיו
לספר שמאשר ומועיל בעד כל בית ישראל כי מסודר היטב וכולל כל הדינים
והמנהגים הנחוצים לכל איש ישראל ואשה יראי ה' וחרדים ודבריו ויפה עשה
המחבר שכתב את ספרו באידיש ובאנגלית כדי שיהי' מובן לכל אדם דיני תורתנו
הק' וכן המנהגים יהי' לרכוש עמו וזה יהי' לגרם ממשר לבצרון דתינו הטהורה
והיות שהמחבר הוא פליט מארצות הדמים ומצבו וכלכלו דוחק עד למאד הנני
קורא לכל אחינו בית ישראל הביאו ברכה לתוך בתים וקנו את הספר הנוכחי
מאת המחבר ומן השמים תתברכו. אברהם אהרן פרייז אב"ד קק, טאראנטא.

דינים פון ביקור חולים

אז איינער איז שלאף ח"ו זאל ער בעטן אן ערליכן איד ער זאל מתפלל זיין פאר אים. אויך זאל ער געבן צדקה און תשובה טאג, און זאל רופן א גוטן דאקטאר. און ער זאל בעטן גאט ברור הוא ער זאל אים שיקן א גוטע רפואה דורך דעם דאקטאר.

די מצוה פון ביקור חולים איז זייער גרויס. און דער עיקר מצוה איז אז מען קומט אריין צו דעם שלאפן זאל מען אכטונג געבן וואס ער דארף און זען אז ער זאל דאס האבן. און אויך צו בעטן דעם אייבערשטן אז דער שלאפער זאל געזונט ווערן.

אז מען בעט נישט פאר אים איז מען נישט מקיים די מצוה. אז מען איז שבת מבקר חולה זאל מען זאגן די ווערטער. שבת היא מלועוק ורפואה קרובה לבוא."

אז איינער איז שלאף אויף א שלאפקייט וואס ער שעמט זיך פאר מענטשן, אדער דער וואס איז שלאף אויף א שלאפקייט וואס שאט אים דאס רעדן, גייט מען נישט מבקר חולה זיין וואו ער ליגט, נאר מען גייט אריין אין דער פארענדיקער שטוב און מען גיט אכטונג ער זאל האבן וואס ער דארף. און מען איז מתפלל ער זאל געזונט ווערן.

דינים פון קריעה שניידן

אידער א מענטש שטארבט איז ער א גוסס ר"ל. און דעמאלט ווען ער איז א גוסס טאג מען אים נישט אנדירן, ווייל דורך דעם אנדירן קען ער ח"ו נישט שטארבן. אפילו אפירשעפט דאס קישן פון אים טאג מען אויך נישט.

פאר יציאת נשמה זאל מען רופן אידן זיי זאלן זאגן תהילים און אלץ וואס עס שטייט בספר מעבר יבוק.

די קרובים פון מת וואס זיצן שבעה דארפן קריעה זיין כאטש זיי זיינען נישט דא ביים שטארבן. זיי מוזן אייגרייסן אין מאלבוש פארענט פאר דעם הארץ אזוי גרויס ווי א פויסט.

דער ריש דארף זיין פון אויבן אראפ, אבער נישט אין דער ברייט און אויך נאר וואו דאס מלבוש איז גאנץ, אבער נישט אין דער נויט.

דעם וואס עס שטארבט דער פאטער אדער די מוטער ח"ו דארף ער איז קורע זיין אלע מלבושים א חוץ דאס העמד און אייבער מלבוש.

א אשה איז מחויב זיך קורע זיין גלייך ווי א מאן. נאר אז א אשה איז זיך קורע אויף פאטער און מוטער זאל זי נישט קורע זיין פונקט איין מלבוש קעגן אנדערן, כדי מען זאל נישט ארויסזעהן איר העמד.

אויף פאטער און מוטער דארף מען זיך קורע זיין אין מלבוש ביי דער לינקער ברוסט, און אויך נאר מיט דער האנט. (נאר עטוואס שטייט מען איין). און פאר יעדערן מענטש.

אויף אנדערע מתים וואס מען זיצט נאך זיי שבעה איז מען זיך קורע ביי דער רעכטער ברוסט און מען מעג קורע זיין מיט א מעסער. עס איז גלייכער, אז מענטשן זאלן נישט זעהן דאס קורע זיין.

אלע קריעות דארפן זיין שטייענדיקער הייט.

די אכלים זאלן זאגן צדוק הדיו באלד נאך יציאת נשמה און דערנאך זיך קורע זיין.

מען טאג נישט צוניין דעם ריש ביז נאך דרייסיג טאג. אז מען איז קורע אויף פאטער און מוטער טאג מען אפילו נישט נאך דרייסיג טאג צוניין, נאר מען זאל שיטער צוניין, אבי עס זאל זיין באהעפט.

אז מען ווערט געוואר ערשט נאך דרייסיג טעג אז דער קרוב איז געשטארבן דארף מען שוין נישט קורע זיין. אבער אויף פאטער און מוטער אפילו אז מען ווערט געוואר א יאך שפעטער דארף מען אויך קורע זיין.

מען דארף אויסגיסן דאס וואסער פון דעם גאנצן הויז וואס דער מת איז דארט געשטארבן, און אויך פון צוויי הייזער דאלעבן.

אבער אז ער איז געשטארבן אין שבת דארף מען נישט אויסגיסן דאס וואסער. אז עס איז געבליבן א ביסל ביז מוצאי שבת איז גלייך עס אויסצוגיסן.

דינים פון אן אונן

אז עס שטארבן איינעם א מת וואס ער דארף נאך אים זיצן שבעה הייסט ער אן אונן. ביז מען באגראבט דעם מת. ער טאג נישט דאווענען, און נישט מאכן קיין שום ברכה און נישט גאנצאן קיין אמן און נישט עוסק זיין אין וועלכע מצוה, נאר ער זאל עוסק זיין פון מת וועגן.

אפילו ער האט אנדערע וואס זיינען עוסק דערצו, זאל ער אויך צוהעלפן אביסעל. מען זאל זעהן אז ער איז טארוד פון מת וועגן און איז זיך מצער אויף אים. אן אונן טאג נישט עסן קיין פלייש און טרינקען וויין, אויך טאג ער נישט עסן זיצענדיגער הייט נאר כאפענדיק. און ער זאל נישט מאכן קיין ברכה איבער דעם עסן.

אז ער עסט ברויט אדער געבעקס זאל ער זיך וואשן און נישט זאגן על נטילת ידים און נישט מאכן קיין מוציא און נישט בענטשן.

ער זאל נישט עסן אין דעם שטיבן וואו דער מת ליגט נאר ערנעץ אנדערש. אז ער האט נישט וואו צו עסן זאל ער פארהענגען פאר דעם מת מיט א פארהאנג וואס איז הויך צען פאסטן און עס זאל נישט זיין הונטן אפן, און עס זאל זיין צוגעבונדן אויבן און הונטן.

נאך דער קבורה אז עס איז נאך פאר דעם האלכטן טאג זאל ער דאווענען אן תפילין.

ביי די ברכות פון דעם פארענט דאווענען זאל ער נאך זאגן ברכת התורה

און די דריי ברכות: שלא עשני גוי, שלא עשני עבד, שלא עשני אשה. אבער די איבעריגע ברכות פון דעם פארענט דאווענען זאל ער נישט זאגן, ווייל אינדערפרי ווען ער איז אויפגעשטאנען איז ער פטור געווען פון זיי.

אז דער אונז האט געגעסן פאר דער קבורה און האט נישט געבענטשט זאל ער בענטשן נאך דער קבורה, אבער אז עס האט לאנג געדויערט און ער איז שוין ווידער הונגעריג זאל ער שוין נישט בענטשן אויף יענעם עסן.

אז דער מת איז געשטארבן אין שבת הייסט נישט דער קרוב קיין אונז. ער מעג עסן פלייש און טרינקען וויין און דאָרף דאווענען און מאכן אלע ברכות און בענטשן גלייך ווי אנדערע. נאך ער טאָר נישט לערנען (חוץ הלכות אבילות).

שבת נאך פארנאכט זאל ער זאגן די בלויע קריאת שמע און ביינאכט הייסט ער שוין אז אונז און דאוונט נישט קיין מעריב און מאכט נישט קיין הברלה ביז נאך דער קבורה.

אז די קבורה איז הערשט זונטיק זאל ער זונטיק נאך דער קבורה מאכן הברלה איבער א כוס און זאל נישט מער זאגן נאך דעם בורא פרי הגפן אדער שהכל און די ברכה המבדיל.

אז דער מת איז געשטארבן יום טוב אדער פורים זאל מען פרעגן א שאלה ווי אזוי מען זאל זיך נוהג זיין.

דינים אז א כהן טאָר זיך נישט מטמא זיין צו א מת

דער כהן מעג זיך מטמא זיין צו זיין פאטער און צו זיין מוטער, צו זיין ווייב און צו זיינע קינדער, צו זיין ברודער און צו זיין שוועסטער, וואס זיינען פון איין פאטער און די שוועסטער האט נאך נישט חתונה געהאט, דען נאך דער חתונה טאָר זיך שוין נישט מטמא זיין צו איר.

צו זיינע קינדער און שוועסטער און ברידער וואס זיינען נאך נישט אלט געווען קיין דרייסיג טעג טאָר ער נישט זיך מטמא זיין.

צו די קרובים וואס מיר האבן געשריבן איז א מצוה זיך מטמא צו זיין און צו העלפן וואס מען דאָרף טאן, אבער שבת וואס מען טוט נאך נישט זאל ער נישט זיין אין דעם הויז.

דינים פון דער לוי

עס איז א מצוה מלוה צו זיין דעם מת. דער וואס גייט טראגן דעם מת און גיין נישט צו דער לוי האט אן עבירה.

אז אן ערליכער איד איז געשטארבן איז א מצוה צו וויינען נאך אים. עס איז א סגולה צו דעם מענטש וואס וויינט נאך אים אז זיינע קליינע קינדער זאלן נישט שטארבן.

מען מוז שטארק געווארענט זיין די מאנצביל זאלן זיך נישט מישן מיט די ווייבער ביי דער לוי.

נאך דער קבורה טאָר דער אבל נישט עסן פון זיינעם, נאך פון דעם וואס מען שיקט אים. און עס איז א מצוה די שכנינים זאלן אים שיקן עסן.

דאס מאכל זאל זיין אייער אדער ארבעס מיט בייגל. דערנאך מעג ער שוין עסן אפילו פלייש.

אז מען שיקט אים נישט איז גלייך ער זאל פאסטן ביז נאכט. אז ער קען נישט פאסטן מעג ער עסן פון זיינעם.

די אשה וואס זיצט שבעה זאלן ווייבער שיקן איר צו עסן נאך דער קבורה.

דינים נאך וועמען מען דאָרף זיצן שבעה

נאך די קרובים דאָרף מען זיצן שבעה. נאך פאטער און מוטער, נאך זיינע קינדער, נאך שוועסטער און ברידער, מאן און ווייב איינער נאך דעם אנדערן.

נאך א קינד וואס איז נישט אלט געווען קיין דרייסיג טאָג דאָרף מען נישט זיצן קיין שבעה און נישט קורע זיין נאך אים. עס איז פאראן טייל מאל וואס מען דאָרף יא, דעריבער זאל מען פרעגן א שאלה.

א אינגל וואס איז נאך נישט אלט קיין דרייזן יאָר דאָרף נישט זיצן קיין שבעה, אז עס שטארבט אים וועלכער עס איז א קרוב. אבער קורע זיין דאָרף ער יא כדיו ווי מיר האבן געשריבן.

אז איינער ווערט געוואָר אז עס איז אים געשטארבן א קרוב וואס ער דאָרף נאך אים זיצן שבעה און עס איז נאך נישט קיין דרייסיג טאָג דאָרף ער קורע צו זיין און זיצן שבעה און נוהג זיין שלשים, גלייך די קבורה וואלט געווען דעם טאָג וואס ער איז געוואָר געוואָרן. אז ער ווערט געוואָר פאר'ן דאוונען זאל ער דעם טאָג נישט לייגן קיין תפילין אזוי ווי אן אנדערער אבל דעם טאָג פון דער קבורה.

אז ער ווערט ערשט געוואָר נאך דרייסיג טאָג זיצט ער נאך איין שעה. היינו ער טוט אויס די שיד און זיצט א שעה אויף דער ערד. דערנאך הויבט ער זיך אויף און דאָרף שוין נישט נוהג זיין קיין שבעה און קיין שלשים.

דעם טאָג פון דער קרובה טאָר דער אבל נישט לייגן קיין תפילין.

דינים וואס דער אבל טאָר נישט טאן אין דער שבעה

דער אבל טאָר נישט אין שבעה זיצן אויף א באנק אדער אויף בעטגעוואואנט, נאך אויף דער ערד אדער אויף א קליין בענקעלע.

צו שלאפן אין א בעט איז די וועלט מקיל, אבער ווען ער וויל נישט שלאפן טאָר ער נישט ליגן אויף דעם בעט און נישט אויף א באנק.

דער אבל טאָר נישט טוען קיין מלאכה און אויך נישט האנדלען. אפילו אנדערע טארן נישט טאן פאר אים. אז ער דאָרף נויטיג וועלכעס ער וועט האבן א היזק זאל ער פרעגן א שאלה.

די מענטשן וואס גיבן איבער דאָס געשעפט צו אן אנדערן איידער דער מת שטארבט טארן נישט טאן דאָס נאך על פי הרב. ער זאל זיי זאגן אויף א וואסער אופן מען מעג דאָס טאן.

קאכן אדער באקן און אנדערע זאכן וואס מען טוט וועגן די שטוב מענטשן
מעג דער אבא טאן אין שטוב.
דער אבא טאר זיך נישט וואשן מיט ווארעם וואסער, אויך טאר ער זיך נישט
באדן אין קאלט וואסער.

ער טאר זיך נישט שמירן פאר תענוג, אבער פון רפואה וועגן מעג ער יא.
ער טאר נישט גיין אין קיין שיד אדער שטיינל פון לעדער.

אז ער איז קראנק אדער ער האט א מכה אויף דעם פוס מעג ער גיין אין שיד.
דעסגלייכן אן אשה, וואס זיצט שבעה, און זי איז ערשט אין די דרייסיג טעג
וואס זי האט געהאט א קינד מעג זי גיין אין שיד, ווייל עס איז א סכנה פאר איר
אז זי וועט זיך ח"ו פארקילן.

דער ערשטער טאג פון דער שבעה איז דער טאג פון דער קבורה. און דעם
זיבטן טאג פון דער שבעה דארף מען נישט זיצן א גאנצן טאג. נאר איז דער פרי
ווען מען גייט אהיים פון שוהל זאל ער זיך אויפהויבן פון דער שבעה און אנטאן די
שיד. דעמאלט מעג ער שוין טאן וואס ער האט נישט געמאכט אין דער שבעה.

דינים פון מנחם אבא זיין און פון דאווענען ביי דעם אבא

עס איז א מצוה מנחם אבא צו זיין.

זיי זאלן נישט אנהויבן צו רעדן (פון דער זאך) ביז דער אבא הויבט אן.

זיי זאלן נישט זאגן צום אבא וואס קענסטו טאן דער אייבערשטער האט אזוי
געמאכט. נאר מען דארף אים זאגן ער זאל פאר ליב נעמען וואס דער אייבערשטער
טוט, ווייל אלץ וואס דער אייבערשטער טוט דארף מען צונעמען מיט ליבשאפט.

די אבא'ס זאלן זיצן שבעה אויף דעם ארט וואו דער מת איז געשטארבן. און
עס איז א מצוה עס זאל דארט דאווענען א מנין איז דער פרי און אויף דער נאכט
אפילו עס איז נישטא קיין אבא, דען דאס איז א נחת רוח פאר דער נשמה.

אז מען דאווענט דארט זאל מען נישט זאגן דעם או"א ברכנו בברכה ביי דער
הויכע שמונה עשרה. און קיין תחנון און אל ארד אפים. און קיין למנצה.

נאך דעם דאווענען זאל מען זאגן דאס קאפיטל (תהילים מ"ט). עס איז א
מצוה צו לערנען דארט משניות.

אז מען דאווענט דארט ראש חודש זאל מען נישט זאגן קיין הלל. אז עס איז
דא אז אנדער שטיבל זאל דער אבא דארט אריינגיין און דער עולם זאל זאגן הלל.
אבער חנוכה אדער שבת ראש חודש זאל מען יא זאגן דארט הלל.

דינים פון שלשים און פון צוועלף חדשים נאך פאטער און מוטער און קדיש זאגן

גאנץ שלשים, דאס הייסט פון דער קבורה ביז דעם דרייסיגסטן טאג איז דער
פרי טאר נישט דער אבא זיך שערן אדער גאלן די האר. און נישט אפשניידן די נעגל
מיט א מעסערל אדער מיט אנדערע כלי און טאר זיך נישט וואשן מיט ווארעם און נישט

זיך באדן אין קאלט וואסער פאר תענוג און נישט אנטאן קיין נייעם מלבוש.

אז ער וויל אנטאן א געוואשען העמד נאך דער שבעה זאל ער עס געבן אן
אנדערן אנצוטאן א ביסל און דערנאך מעג ער עס אנטאן.

אויך טאר ער נישט זיין גאנץ שלשים אויף א חתונה און נישט גיין צו א סעודת
ברית מילה אדער א פדיון הבן אדער א סיום. צו עסן אויף דער סעודה, אבער
גיין באדינען דארט מעג ער יא נאך דער שבעה. און ער זאל דארט נישט עסן נאך
אהיים נעמען זיך זיין חלק.

אויך איז דער מנהג אז דער אבא שטייט נישט אויף זיין ארט אין שול גאנץ
שלשים, נאר ער זאל שטיין ווייטער פון זיין ארט פיר איילן.

דער וואס איז אן אבא ח"ו נאך דעם פאטער אדער מוטער זאל זיך נישט שערן
אדער גאלן ביז דריי חדשים נאך דער קבורה. אז ער האט גרויסע האר און איז
זיך שטארק מצער זאל ער פרעגן א שאלה.

אויך זאל ער נישט אנטאן קיין נייעם מלבוש ביז צוועלף חדשים נאך דער
קבורה, אז ער דארף נייטיג זאל ער עס געבן אן אנדערן אנצוטאן אויף עטליכע טעג
און דערנאך מעג ער עס אנטאן.

אויך טאר ער נישט זיין אין די צוועלף חדשים אויף א חתונה אדער גיין צו א
סעודת ברית מילה אדער א פדיון הבן אדער א סיום.

אז ער איז סנדק אדער מוהל מעג ער זיין אויף דער סעודה נאך שלשים. אויך
מעג ער נאך שלשים זיין אין שול ביי דער חופה, נאך נישט אויף דער סעודה. אז ער
מאכט חתונה א יתומה און אז ער וועט נישט זיין וועט ווערן די חתונה אפגעהעלפט
מעג ער זיין אפילו אויף דער סעודה.

עלף חדשים נאך דער קבורה זאל ער זאגן קדיש נאך דעם פאטער אדער נאך
דער מוטער.

אז ער קען די עלף חדשים דאווענען פאר'ן עמוד איז זייער גוט כפרט מעריב.
נאך שבת און יום טוב זאל ער נישט דאווענען פאר'ן עמוד צייטן עס איז נישט דא קיין
אנדערער. אז ער איז געוואוינט געווען פון פריער צו דאווענען שבת און יום טוב
זאל ער פרעגן א שאלה.

אז ער קען לערנען נאך זיי משניות איז אויך זייער גוט. דאס איז אלץ גרויסע
טובות פאר די פאטער און מוטער מציל צו זיין זיי פון גהינם.

ווער שמועסט אז די קינדער טאהן גוטע מעשים זיינען די פאטער און מוטער
בודאי זוכה צו פיל גוטס אויף יענער וועלט. עס איז זייער וואויל די פאטער און
מוטער וואס לאזן איבער גוטע קינדער.

דינים פון אבילות אום שבת אדער יום טוב

אן אבא וואס זיצט שבעה און עס קומט פרייטיק פארנאכט זאל ער לעכט צינדן
און אנטאן די שיד און מעג שוין גיין אין זיי און זיצן אויף א בענקל ביז מוצאי
שבת.

אז די קבורה איז געוועזן אין יום טוב אדער חול המועד איז ער אסור יום טוב אין די זאכן וואס מיר האבן געשריבן ביי שבת. און נאך יום טוב דארף ער זיצן שבעה. דער לעצטער טאג יום טוב ווערט גערעכענט פאר איין טאג דעריבער זיצט ער צו זעקס טאג. און די שלשים רעכנט ער פון דער קבורה. אז.

אז די קבורה איז געוועזן ערב יום טוב אדער ער איז געוואר געווארן ערב יום טוב פון א שלעכטע בשורה ח"ו און ער איז געזעסן א שעה שבעה ערב יום טוב, איבערנעמט יום טוב די שבעה און עס איז גלייך ער איז שוין געזעסן גאנץ שבעה און דארף שוין נישט זיצן שבעה נאך יום טוב. אויך ווערט די שעה גערעכנט פאר זיבן טעג פון די שלשים. און דער ערשטער טאג יום טוב הייסט דער אכטער טאג פון די שלשים.

אז די קבורה איז געוועזן זיבן טאג פאר יום טוב אדער מער און ער איז אפ געזעסן די גאנצע שבעה פאר יום טוב נעמט יום טוב איבער די שלשים און ער דארף שוין נישט נוהג זיין פון יום טוב אז קיין שלשים. ראש השנה און יום כפור הייסן אויך יום טוב קעגן די זאכן.

דינים פון דער יאר צייט

די יארצייט מאכט מען שטענדיג דעם טאג וואס דער מת איז געשטארבן כאטש די קבורה איז געוועזן א טאג שפעטער.

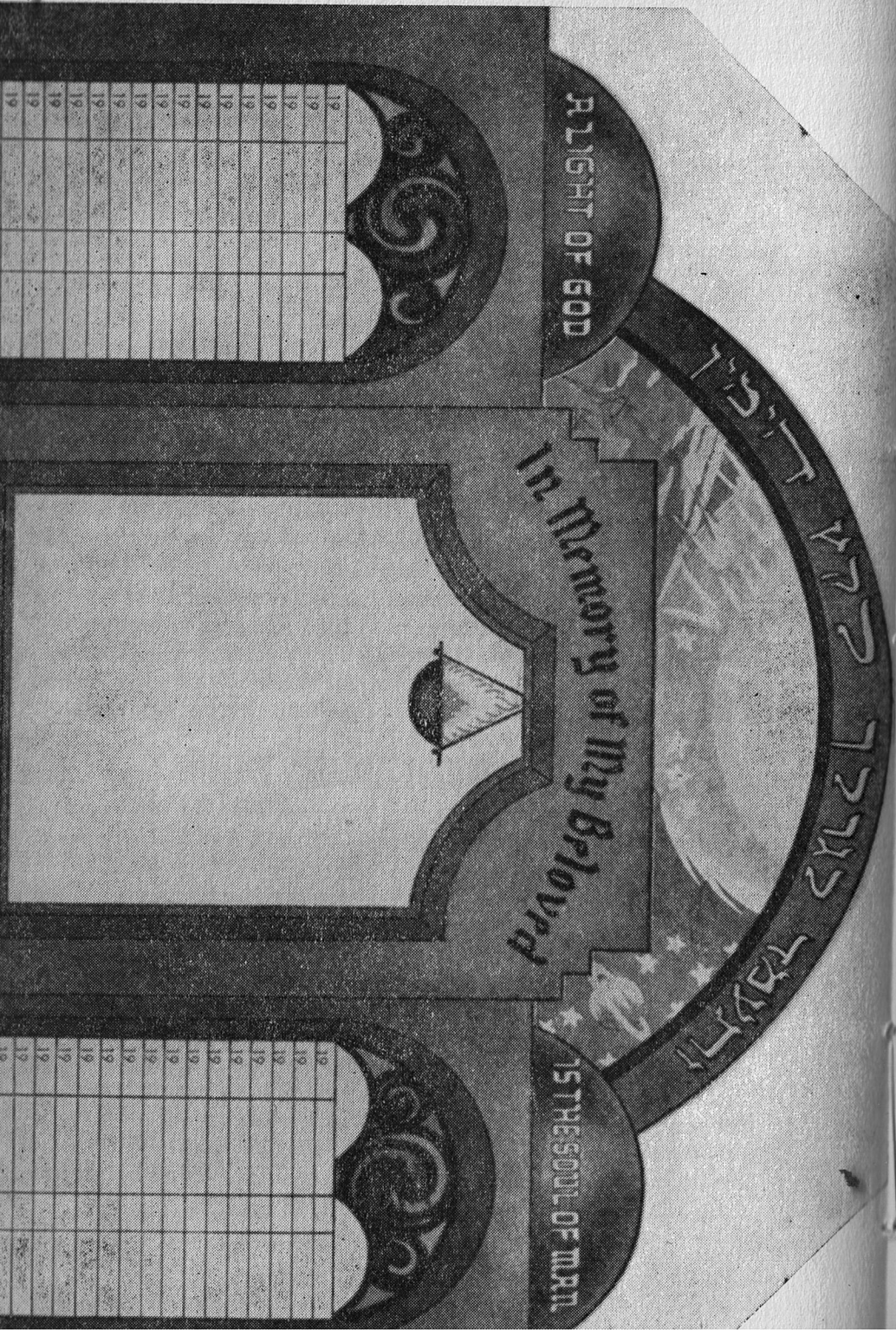
נאך אז די קבורה איז געוועזן מיט עטליכע טעג שפעטער און דאס יאר איז נישט קיין עיבור זאל ער דאס ערשטע יאר מאכן די יאר צייט דעם טאג פון דער קבורה.

אז ער איז געשטארבן בחדש אדר און עס איז דעמאלט געוועזן עיבור איז תמיד די יאר צייט דעם אייגענעם חודש. איז ער געשטארבן באדר ראשון איז די יארצייט אויך באדר ראשון. איז ער געשטארבן באדר שני איז די יארצייט אויך באדר שני און דעמאלט ווען עס איז נישט קיין עיבור איז די יארצייט אויך בחדש אדר.

אבער אז דעמאלט ווען ער איז געשטארבן בחדש אדר איז נישט געוועזן קיין עיבור איז די יאר צייט ווען עס איז עיבור אין ביידע אדרן. נאך דער ערשטער איז מער חיוב פון אנדערן.

די טעג פון יאר צייט זאל מען לערנען און צדקה געבן ער זאל מזכה זיין די פאטער און מוטער.

די נאכט פון דער יאר צייט זאל ער נישט עסן אויף קיין חתונה אדער אויף א ברית מילה און א פדיון הבן און א סיום מעג ער יא עסן, אז עס איז נישט די ערשטע יאר צייט.



Divine Presence near the invalid. If, however, he pray in the absence of the sick person then the angels have to bring up his prayers, and as angels do not regard all other languages he should do so in Hebrew, and include him amongst all the sick of Israel, for by thus including him with the others his prayer will be more readily heard for the sake of the many. The visitor should say to the sick person: "May the Omnipresent have mercy upon you among all the sick of Israel," and on Sabbath he should add "This is Sabbath, we are forbidden to complain, healing is sure to come; His mercy is great; His seat is in peace."

All who visit the sick person should speak to him with judgement and tact; they should speak in such a manner so as neither to revive him (with false hopes) nor to depress him (by words of despair), but they should tell him to concern himself with his affairs, indicating that if he had granted a loan to others, or had deposited anything with others or others with him (he should mention the fact). The sick person should not fear on this account that he will die.

The Omnipresent takes no delight in one who bequeaths his property to strangers, even to charity, and disinherits his natural heirs, although the latter do not act properly. But if he also provides sufficiently for the heirs, it is permissible. The pious will refuse to witness or to give counsel to a will in which the natural heirs are disinherited, even when the son does not act properly, and the brother to whom it is given is a sage, because perhaps his son will have good children. Some authorities hold that even to give the son less and the brother more is likewise forbidden; it is proper to regard the latter opinion.

If one have young children, or both young and grown up children, or if his wife be pregnant, he should appoint a guardian to act on behalf of the little children until they grow up.

A sick person who desires to make a transfer of his property by symbolical ceremony of acquiring possession in order to confirm his will, may do so even on the Sabbath; if he desires

LAWS CONCERNING ONE WHO IS SICK, THE DOCTOR, AND REMEDIES

Said R. Isaac the son of R. Judah, "One should always entreat God to preserve him from sickness. If he fall sick, he is told to produce his meritorious deeds and obtain relief." Said Mar Ukba: What verse can it be inferred from? "Lest some one fall therefrom (from himself)", which means, since he has fallen, he must produce evidence of himself and of his deeds that he is worthy."

Rabbi Phineas, the son of Chama, preached saying: "Whoever has any one sick in his house should go to a wise man and ask him to plead for mercy on his behalf, as it is said: "The wrath of a King is a messenger of death, but a wise man will pacify it". It is customary to give alms to the poor on behalf of the sick person for, "Repentance, Prayer, and Charity avert the evil decree." It is also customary to bless the sick person in the synagogue, and if he be dangerously ill, he is blessed even on the Sabbath, and a Festival. At times the name of the sick person is changed, as this may avert the judgement decreed against him.

LAW CONCERNING VISITING THE SICK

The essential feature in the religious duty of visiting the sick is to pay attention to the needs of the invalid, to see what is necessary to be done for his benefit, and to give him the pleasure of one's company, also to consider his condition and to pray for mercy for him, he did not do his religious duty. Therefore one should not visit a sick person during the first three hours of the day, since the sickness then assumes a milder form, the visitor will not be sufficiently impressed to pray for mercy for the sick person, nor should one visit him during the three closing hours of the day, as the sickness then takes a turn for the worse, and the visitor will despair of his recovery and will not pray for mercy on his behalf.

One who prays in the presence of the sick may say his prayers in any language he desires, because he is praying before the

A DYING PERSON, AND THE GUARDING OF THE BODY

One who is dying is to be considered as a living being in all matters, and it is forbidden to touch him (for fear of accelerating the end) for anyone who touches him is like one who sheds blood. With what is this comparable? With the lamp's flickering flame, which becomes extinguished as soon as a person touches it. If he be a long time in a dying condition, and it causes great distress to himself and his relatives, it is nevertheless forbidden to hasten his end, for instance, to remove from under his head the pillows, because people believe that a certain kind of feathers prevent death, or to place the keys from the synagogue under his head; all this is forbidden. Still if there be a cause that prevents the flight of the soul, such as the noise of knocking, it is permitted to remove that cause, inasmuch as that is not a direct deed which hastens the end, but the removal of an obstacle whereby no one touches the dying person.

Those present should be careful to see that no part of his body (usually covered) projects out of the bed as it is said concerning Jacob: "He gathered up his feet into the bed" (Gen. xl, 33). They should therefore place chairs at the side of the bed in order that he should be unable to stretch a hand or foot outside thereof. Nevertheless, if this were not done and he did project one of his limbs, it is forbidden to touch it for the purpose of placing the same back in the bed.

From the moment that one is in the grip of death, it is forbidden to leave him, in order that his soul may not leave him while he is all alone, because the soul is astounded when departing from the body. It is a religious duty to stand near the person at the time his soul is about to depart from him for it is said: "That he should still live always, that he should not see the pit. For he seeth that the wise men die." etc. (Ps. xlix, 10-8). It is proper to gather ten persons (male adults) who should be present at the departure of the soul; these should not engage in frivolous conversation, God forbid, but they should occupy them-

toto send for his relatives, he may hire a heathen on the Sabbath and send him.

If a member of the family of the invalid has died he should not be informed thereof that it may worry him, and even if he became aware thereof he should not be told to rend his garment, lest it increase his distress. One should neither weep nor mourn in the presence of the sick person, whether the dead be a member of the sick person's family or a stranger, lest he fear that he also will die. All who comfort mourners in the presence of the sick person should be compelled to remain silent.

One should visit neither a person who is suffering from abdomen troubles so as not to put him to shame, nor one who is troubled with his eyes, nor one who has a headache, nor any person who is very ill and to whom conversation is difficult; one should not visit any of the foregoing, but should call at the door of the house to make inquiries regarding his condition, and to ascertain if he be in need of anything; he should also pay heed to his distress and pray for mercy on his behalf.

One who can discharge two religious duties, namely, visiting the sick and comforting the mourners, and it is possible for him to fulfil both, he should first visit the sick in order that he may pray for mercy on his behalf. But if he find it impossible to fulfil both duties, he should rather fulfil that of comforting the mourner, as this is an act of loving service towards the living and the dead.

A brief form of confession is as follows: "I acknowledge unto Thee, O Lord, my God and the God of my fathers, that my healing and my dying are in Thy hands. May it be Thy will to heal me with a perfect healing, and if I should die, may my death be an atonement for all the sins, iniquities and transgressions which I have sinned and perversely committed and transgressed before Thee (and grant my portion in Paradise and cause me to merit the life of the world to come, which is stored up for the righteous." If he desire to prolong the confession in a similar manner to the confession on the Day of Atonement, he is permitted to do so.

coffin is closed when one's sorrow is still intense.

For the dead for whom the one must mourn, he must rend his garment near his neck in the front thereof. It must be rent lengthwise and not crosswise, also in the cloth of the garment and not at its seam.

The mode of rending the garments for one's father or mother differs in many respects from the mode obtaining for other relatives. For the latter it is sufficient to rend the external garment only a hand-breadth, and it must not be rent more than that, in order not to transgress the precept: "Thou shalt not destroy" (Deut. xx, 19). But for a father or a mother one must rend all his garments opposite his heart, with the exception of his shirt, and one need not rend the upper garment that he wears only occasionally, i.e., the overcoat. If one did not rend all the garments that he is required to rend, he did not fulfill his religious obligation. A woman should first rend her undergarment privately in accordance with the dictates of modesty and place the torn on one side, she should then rend her external garment, so as not to expose herself, for even if she were covered by her underlinen it would still be a breach of modesty to expose herself even thus.

It is customary to rend the right side of the garment for all relatives and for one's father or mother the left side of the garment must be rent, for he has to expose his heart which is on the left. Nevertheless, if this were overlooked, it does not invalidate the fulfillment of the duty.

For all relatives one may either rend his garment with his hand or with an instrument, but for one's father or mother it is with the hand only that one must rend it. It is customary for one of the brotherhood to cut the garment slightly with a knife, whereupon the mourner takes hold of the garment where it was cut and rends it. Those present must see to it that he makes the rent lengthwise and not crosswise.

In the seven days of mourning for all relatives, one who changes his garments need not rend those he is putting on. If, however, one who mourns for a father or mother, change his

selves in matters of the Torah and reading the Psalms, also in prayers and supplications, as arranged in the book called M'aaber Jabok. It is customary to kindle candles in the presence of the dying.

After the soul had departed those present should place a feather near his nostrils. If it should not move it is a clear indication of his death, whereupon the windows of the house should be opened, and the mourners should say the prayer for the dead, and when the benediction: "Blessed be the judge of truth" is about to be said by them, they add the Divine Name and title of King, they should then rend their garments in the manner described in the following chapter.

The eyes of the dead person should be closed. If one had left sons it is the duty of one of the sons to do this as it is said: "And Joseph shall put his hand upon thy eyes" (Gen. xlvii, 4), and if there be a first born son he should do it.

In bearing the dead person from his bed in order to place him on the ground(care should be taken to keep him covered, as the laws of decency, which must not be infringed by the living apply also to the dead.

It is customary to pour out all water contained in vessels in the vicinity of the dead lies; even if a child had died within thirty days of its birth, one must be careful to pour out the water. If one died on a Sabbath, the water must not be poured out.

It is forbidden to handle the body on the Sabbath, even for the sake of the priests or for the sake of performing a precept. It may be done by a non-Jew if the next of kin consent thereto.

LAWS CONCERNING THE RENDING OF GARMENTS FOR THE DEAD

One who had lost a relative for whom he is required to mourn is required to rend his garments. And he must rend them while standing, as it is said: "And David arose and rent his garments" (II Sam. xiii, 3). If they were rent whilst sitting his obligation is not fulfilled, and they must be rent again when standing. If possible one must rend his garments before the

the dead is lying, but in another room, and if he have not another room, he should erect a partition which should be ten hand-breadths high, not leaving an open space of three hand-breadths below, and of sufficient solidity to resist the wind. If he has no material wherewith to make a partition, he should turn his face aside and eat. Even if he be in another city (at such time), he should not partake of an elaborate meal, but only of a simple meal. He should neither eat meat nor drink wine.

If the dead were not buried because of the Sabbath, the mourner is not subject to the laws of an onan. He is permitted to partake of meat and wine, he is also obliged to observe all the precepts, but cohabitation is prohibited, and he is also forbidden to study the Torah, because these are things done privately.

On the Sabbath, shortly before evening, he should read the sh'ma without the benedictions. He should neither read the Evening Service nor perform the habdallah ceremony at the termination of the Sabbath, and he is permitted to eat without having performed the habdallah. After the interment he should perform the habdallah over a cup (of wine). Even if the burial should take place on the morrow, he can perform the habdallah over a cup of wine (without the candle and the spices), as he is permitted to perform the habdallah until Tuesday. If he say the morning prayer before the time for (the Habdallah) had passed, he should not say: "Thou graciously bestows."

If one died on Friday afternoon at such a time as to make it impossible to bury him before the Sabbath, the mourner is required to say the Afternoon Service on that day.

If one died on the first day of a Festival and the mourner desires to have the burial carried out on that day by a gentile, he becomes immediately subject to the laws of an onan. Especially is it true when he died on the second day of a Festival, when the mourner himself can bury the dead that he becomes subject to the laws of an onan.

If the dead lies before him on the night of the second day of a Festival, then in the place where it is customary to bury the dead by an Israelite, the mourner is subject to the laws of an

garments on a weekday during the seven days, he must rent them. But in honor of the Sabbath one should change his garments, he should hide the rent part of the garment. Changing one's garments for the Sabbath in this connection means putting on other garments which he wears on week-days, and not such as are worn on the Sabbath.

According to law garments rent for all relatives may be repaired by connecting the torn parts after seven days, and after thirty days it is permitted to sew the torn parts together in a proper manner, but one should not connect the torn parts of garments rent for one's father or mother until after thirty days and one should never sew them together properly. One is forbidden to cut out the part that was rent, and to mend the torn part with another piece of cloth. But it is customary that even for all relatives the torn parts are not connected within thirty days, not even to connect the torn parts with a needle. But a woman out of modesty is permitted immediately to connect the edges of the torn parts even for a father or a mother. All the rent garments which one is forbidden to sew together, should not be mended even by one to whom they were sold. It is therefore necessary for the one who sells them, to inform the buyer thereof and therefore they should not be sold to a non-Jew.

On one of the Intermediate days of a Festival, whether the burial had occurred thereon, or whether one had learned of the death at that time.

LAWS OF AN ONAN, ON WEEK DAYS, SABBATHS AND FESTIVALS

One who had lost by death one of the relatives for whom he is bound to mourn is termed onan until after the interment; he must avoid levity lest he indicate by his conduct that the dead one was an unimportant person and therefore he is not troubled about the interment and his loss, and this is a great insult for the dead, and he is included among those "Who ridicule the poor." But he shall show to everybody that he is troubled about the interment and the loss. He should not eat in the room where

during his life. When dressing the dead, they should devoutly think that just as they are dressing his body so may his soul be adorned in spiritual garments in the Garden of Eden.

LAWS CONCERNING THE REMOVAL OF THE DEAD, THE FUNERAL AND THE BURIAL SERVICE

He who beholds a funeral and does not accompany it is guilty of sneering at the poor, and deserves to be excommunicated; he should accompany the dead at least the distance of four cubits. Although he be exempt from accompanying the dead, he is nevertheless obliged to stand when he sees those who carry the dead pass by, for this is the law whenever a man sees others passing by who are engaged in the performance of a precept, he must stand up before them; thus all workmen used to stand before those who carried the first ripe fruit.

On the way to the cemetery and also on returning therefrom care should be taken that the men should keep apart from the women.

When those who accompany the dead have arrived within thirty paces from the grave, they should halt with the dead every four cubits, so that they will halt seven times, indicating the seven stops (stages); which are the seven times "Vanity" mentioned in Ecclesiastes; the seven Partals of Hell; and the seven decrees that are passed on the dead. On a day when the Prayers of Supplications (tachanun) are not said they need not halt, for the judgment is not severe. They should however, halt there a short time, for this is somewhat of an atonement for the dead.

On reaching the cemetery, one who had not seen any graves for thirty days is required to say the benediction: "Who created you in judgment" etc., and then say: "Thou art mighty" up to: "To call the dead to life."

One should neither visit a cemetery nor go within four cubits of the dead, nor in a room where the dead is lying, when wearing tephilin upon his head or having the fringes upon his garments, for it would seem as if he sneer at the poor. If, however, they

onan even at night, and he is not allowed to say kiddush, nor eat meat, nor drink wine. But on the night of the first day of a Festival, or even on the night of the second day of a Festival, in a place where it is customary even on the second day to bury the dead by a non-Jew, the mourner is not subject to the laws of an onan at night.

An onan who has a son to be circumcised, if it be possible for him to bury the dead before the worshippers leave the synagogue in the morning, the holy brotherhood should pray first and then bury the dead, and thereafter the child should be circumcised. If that be impossible, the circumcision should, nevertheless, take place in the morning, but the godfather should say the benediction: "To enter him," inasmuch as where both duties, the interment of the dead and a circumcision have to be performed, the circumcision takes precedence.

On the eve of the fourteenth of Nisan, an onan should employ an agent to search for the unleavened bread, but he, however, should say: "All leaven" etc.

LAWS RELATING TO PURIFICATION (TAHARA) AND THE SHROUDS; ALSO THE PROHIBITION TO ENJOY ANYTHING BELONGING TO THE DEAD

We must be careful that the shrouds should be prepared from fine white linen, to indicate the belief in the resurrection of the dead; for R. Hiya, the son of Joseph said: "The righteous will rise with their clothes on," but they should not be too costly, for that is forbidden. Neither a hem nor a knot of any sort should be made in the shrouds, neither in the thread with which it is sewed, nor when dressing (the dead) therein. A dead male should be wrapped in a woolen tallith with fringes one of which, however, should be made unfit for religious use, but it would be more proper when the body is in the grave to put one fringe in the corner of the tallith. If the deceased had a beautiful tallith in which he had prayed during his life, it is not proper to wrap him, at his death, in an inferior tallith instead, as it is a satisfaction for one to be buried in the tallith in which he had prayed

the father's side or mother's side, even for a married sister. A husband must mourn for his wife, and a wife for her husband.

If one of twin children had died within thirty days or even on the thirtieth day from birth whilst the other survived after thirty days it does not follow that because one survived until after the thirty days the first one too was a child that could survive, but no mourning should be observed for him.

LAWS CONCERNING THE TIME WHEN MOURNING SHOULD BEGIN

Mourning begins as soon as the dead was buried and the grave has been filled up with earth. The mourner should remove his boots at the cemetery, but if he be obliged to go home and he lives in a non-Jewish neighborhood, he may wear his boots, but he should place a little earth in them.

If the cemetery be near the city and the mourner did not go there, but after having accompanied the dead, he returned to his home, his period of mourning does not begin until he is told that the grave has been filled up. Nevertheless if night were approaching and he desired that day to count in the total of the seven days of mourning, he may begin to mourn from the time when he assumes that the grave had been filled up, and if he be afterwards told that the grave had been filled up before night-fall, he may count that day (as one of the days of mourning.) If the mourning began on the even of a Festival, the latter abrogates the observance of the seven days of mourning.

One who was drowned or killed by a non-Jew and they searched for him but did not find him, as long as they did not abandon the search, the relatives are neither amenable to the laws of mourning as onan, nor do they begin a period of mourning, and they are even permitted to cohabit. As soon as they have abandoned the search, they should begin to mourn, and if after the days of mourning are over, the corpse were found and buried, they do not need to mourn for him again, but if the deceased were a father or mother, one is required to rend his garments. If the lost person had a wife and the proof of his

were covered, he may wear them. One should not pray there, but he may say the Psalms in honor of the dead.

LAWS CONCERNING THE DEFILEMENT OF A PRIEST

A priest is permitted to become defiled in the case of the following relatives, and to do so is a religious duty, namely; his wife whom he rightfully married (not one whom he is forbidden to marry), his father and mother, son and daughter, brother and sister from the father's side, if they had lived thirty days, but he should not defile himself for a doubtful abortion nor should he defile himself for his married sister. There are some authorities who say that the priest being allowed to defile himself by contact with relatives refers only to the needs of burial, or to the bringing of a coffin, shrouds, and the like, and that consequently on the Sabbath when burial is impossible on that day, he is forbidden to defile himself for the sake of guarding the corpse. It is right to be scrupulous in accordance with that opinion. But concerning all things necessary for burial he is in duty bound to defile himself for their sake. Even if all the burial preparations were made by the holy brotherhood and he does not attend to it at all, he is permitted to be in the room, for perchance he may be wanted to obtain something what they may need. He can defile himself by contact with these relatives only until the grave is closed, but not thereafter.

The priest is not permitted to defile himself for his parents who separated themselves from the ways of Israel, nor for the one who had committed suicide, nor for the one for whom he need not mourn.

There are some ignorant priests who made it a custom to go on the graves of the righteous, because they claim that the graves of the righteous do not defile. This is an error, and they should be prevented from doing it.

LAWS CONCERNING RELATIVES AND MINORS FOR WHOM ONE MUST MOURN

There are seven relatives for whom one must mourn: one's father, mother, son, daughter, brother and sister, whether from

counted from the day of the interment and not from the day of the death.

One who received "delayed" tidings need not observe the entire laws of mourning, it being sufficient for him to take off his boots, and he is permitted to work, to bathe, to anoint himself, to cohabit, and to study the Torah. If, however, he did not wear boots when the news reached him, he must do something else whereby it will be recognized that he mourns, e.g., to sit on the ground for one hour.

One who heard "timely" tidings on the Sabbath, should count the Sabbath as one day, and at the termination of the Sabbath he should rend his garment and count six more days of mourning thereafter.

If one heard "timely" tidings on a Sabbath which is the eve of a Festival, inasmuch as he must then abstain from those private matters that are forbidden, the Festival annuls the seven days of mourning.

One who receives "delayed" tidings on a Sabbath or Festival should not observe mourning even with regard to private matters, but at the termination of the Sabbath or Festival he should observe one hour's mourning and that is sufficient.

If after a Festival one heard that his relative had died before the Festival, although the intervention of the Festival served to annul the mourning for those who had observed mourning prior thereto, nevertheless it does not effect his case, inasmuch as he did not observe any mourning at all before the Festival. Therefore if it were on the thirtieth day after the burial when the tidings reached him, they are "timely" and he is required to observe the seven days and also the thirty days of mourning.

If a person be asked by a relative or one who had died if the latter be alive, he should not lie and tell him that he is alive, for it is said: "Keep thee far from a false matter" (Ex. xxiii, 7) but he should answer ambiguously, that he himself may guess that he died.

It is customary to inform sons of the death of their father or mother in order that they say kaddish.

death is not so clearly established that she can be permitted to marry again, no mourning should be kept for him, nor should kaddish be said for him. They should nevertheless give pleasure to his soul by occasionally reading the prayers in public, by reading the haphtorah, by uniting with others to say Grace, by giving charity, and by learning or hiring somebody to study in his memory.

LAWS CONCERNING THE MEAL OF CONDOLENCE

On the first day of mourning the mourner is forbidden to eat the first meal of his own food. Therefore it is a religious duty for his neighbours to send him the first meal. This is called the meal of condolence, which should begin with the eating of eggs or lentils, which are round and have no mouth, just as the mourner has no mouth, but these can be followed by all manner of food even meat. The mourner is also permitted to drink a little wine during that meal just enough to help digest his food, but not to satiation. (Some authorities hold that on the first day the mourner is not allowed to eat of his own even if he eats many times during that day.)

If, however, he should not desire to eat until nightfall, inasmuch as the first day has passed, he is permitted to eat of his own food. It is therefore proper for one who lives by himself in a village and he has no one who will send him the meal of condolence, to fast until nightfall; nevertheless if he cannot fast, since he is not obliged to distress himself, he is permitted to eat of his own food.

LAWS CONCERNING THE "TIMELY" AND "DELAYED" NEWS

If one had heard of the death of his relative, for whom he is required to mourn, within thirty days, even on the thirtieth day, the tidings are "timely" and he should rend his garments, and he is obliged to observe the seven days of mourning counting them from the same day. The day when the news reached him is governed by the same laws as obtain on the day of burial. And the thirty day period which is considered as "timely" is to be

A mourner is forbidden to carry on the construction of his building even on a contract, and through non-Jews and in a distant locality where no Israelites reside. If he had contracted with others to work on his farm and he pays them a stipulated amount for all the field-work, such as ploughing, sowing and reaping and the like some authorities permit it while others prohibit it.

Domestic occupations are not included in the work which a mourner is forbidden to do, thus it is permissible for a woman in mourning to bake and cook, and to attend to all her domestic duties. She is, however, forbidden to do work that is not necessary. A domestic servant in mourning is also permitted to do all the necessary work, although she gets paid therefor, but she should not do unnecessary work merely for the sake of gain; moreover she should not leave the house, as she is like other mourners in this respect.

If two kept a store in partnership and one of them became a mourner, the shop should be closed in order that the other should not do business publicly. He is permitted, however, to do business privately in his house, even to engage in such matters in which both partners are involved. This is, however, forbidden where the mourner is an eminent man, and the business is carried on in his name. (Where a great loss may be entailed if the partner of the mourner will not be permitted to open the store, the ecclesiastical authorities should be consulted, whether it may be opened after three days).

LAWS CONCERNING THE PROHIBITION OF BATHE, TO ANOINT, TO WEAR BOOTS AND TO COHABIT

One is forbidden to anoint himself in the slightest degree for the sake of pleasure; however, for hygienic purposes and especially as a remedy, e.g., when he has scabs on his head, it is permitted.

A woman within thirty days of giving birth to a child, also one who is suffering with sore feet are permitted to wear boots.

Cohabitation, even kissing and embracing are forbidden, but

LAWS PROHIBITING THE MOURNER FROM DOING WORK

During the seven days of mourning the mourner is forbidden to do any work, to bathe or anoint himself, to wear freshly washed garments, to cut his hair, or to be present at any festivity. On the first day he is also forbidden to lay tephillin.

What is the law concerning work! During the first three days he is forbidden to work, even if he be poor and have nothing to eat. From the fourth day on he may work privately in his home. A woman also may work privately in her own home to earn enough for her sustenance. The sages say: "May poverty overtake his neighbours, who force him to work," for it is their duty to provide for the poor, especially in his days of mourning.

He is even forbidden to have his work done by others, even through a non-Jew. If, however, the work be very urgent, and he might sustain a loss (by not doing it) he should consult the ecclesiastical authorities.

Just as the mourner is forbidden to do work, so is he forbidden to buy and sell. If, however, he possess merchandise, which will cause him to sustain a loss in his capital if not sold now, he should consult the ecclesiastical authorities in regard thereto. If merchandise had arrived by road or water, which is now to be sold cheaply, but which he will not be able to obtain later, or if he be at a market-place when he received timely tidings of the death of a relative, he may likewise buy and sell through others.

He is likewise permitted to send to collect money due to him, when he has cause to fear that the delay may spoil the recovery of the same.

It is permissible for a mourner to accept work to be done after his period of mourning will expire, provided he neither weigh nor measure the same, as he would do at other times.

If a mourner had given out work to another on a contract and the latter had received it before the former became a mourner, and the work is done privately at the house of the worker, it is permitted to be done by him.

the sh'ma, or like the reading of another portion of the services of the day.

The Sabbath day is included in the total of the first seven days, Even if he received "timely" tidings of the death of a relative on Sabbath when he did not begin mourning, it is yet counted as one of the seven days, and he should rend his garment at the termination of the Sabbath.

One who buried his dead relative or received "timely" tidings of the death on a Festival itself, or during the Intermediate days of the Festival is not subject to the laws of mourning until after the Festival.

After the Festival is concluded, the mourner should begin to count seven days of mourning, the last day of the Festival counting as one of the seven days, after which he should count six days. Even the second day of Rosh Hashana is included in the total of seven days.

Although the period of mourning does not begin on a Festival or during the Intermediate days thereof, nor do the laws pertaining to the thirty days of mourning apply to them, and it is allowed to wear washed garments, they are nevertheless, included in the total of thirty days of mourning, inasmuch as cutting the hair is then forbidden because of the Festival. One should therefore count the thirty days from the day of burial. (With reference to Shemini' Azereth, although it is a Festival by itself, inasmuch as he did not yet begin to mourn thereon, it does not annul the period of mourning and counts but as one day in the total of thirty days).

If a bridegroom married before a Festival and celebrated his seven days of rejoicing during the Festival, during which time one of his relatives died, he cannot include these seven days of rejoicing in the total of the thirty days of mourning.

Although mourning is not observed during a Festival, still it is right to give to the one who has suffered the loss the attention usual in comforting a mourner, (this does not constitute the observance of mourning, since the mourner himself does nothing). After the Festival, at the expiration of seven days

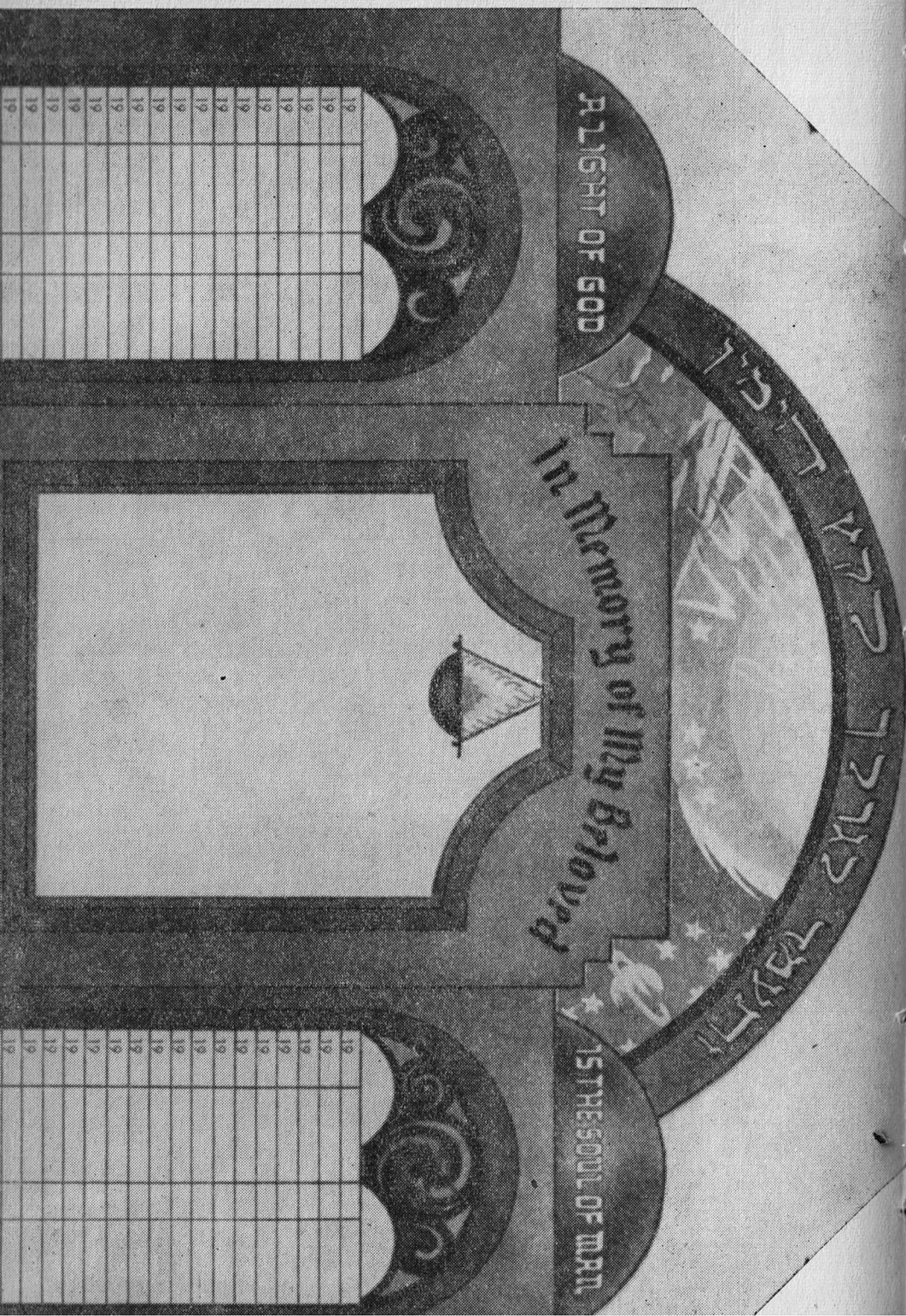
other acts of attention, such as offering drink or making the bed and the like are permitted to the husband and wife when either is in mourning.

LAWS CONCERNING REJOICING FORBIDDEN TO A MOURNER EVEN AFTER THE FIRST SEVEN DAYS OF MOURNING

During the thirty days of mourning for other relatives, or during the twelve months of mourning for one's parents, the mourner is forbidden to enter a house where a wedding feast is being celebrated, even to hear only the benedictions that are recited on that occasion. During the ceremony of marriage if performed in the court of the synagogue when the benedictions of the marriage service are being said, he is allowed to stay and to listen to the benedictions, if it be after the thirty days of mourning even for a parent. He is even permitted to say the benediction and to act as best man escorting the bridegroom under the nuptial canopy. He is then also permitted to wear his Sabbath garments, but only if it be after thirty days, but he should not go in there to partake of the feast; others permit even that.

LAW CONCERNING MOURNING ON A SABBATH OR FESTIVAL

The Sabbath that occurs in the first seven days of mourning is subject to all the rules regulating the private life of a mourner, thus, he is forbidden to cohabit and bathe. He is, however, exempt from the observance of mourning in public, therefore before the recital of "A Psalm, A Hymn for the Sabbath" he is permitted to put on his boots, to sit on a chair, and to put on another garment in place of the one he had rent. The study of the Torah is accounted as a private matter and is not allowed, but he is permitted to read the weekly portion of the Torah twice, and the Targum (Aramic translation) once, for inasmuch as it is the duty of every one to complete the Torah uniformly with the congregation, he may regard it as the obligation of reading



from the burial, although the seven days of mourning did not yet expire, he may employ others to do his work in their homes, and his working people may do his work privately in his home. After the festival it is not necessary to comfort him for as many days as he was comforted during the Festival.

DAY OF YAHRZEIT

If one died during a leap year either in the first or in the second Adar, then in an ordinary year he must fast on the like date in the month of Adar, but in a leap year he should fast in that particular month when death occurred, whether in the first or in the second Adar. If one died in Adar in an ordinary year, then in a leap year on that particular date in the first Adar he should fast, and on the same date in the second Adar he should also say kaddish, but he may not bar others from saying kaddish.

On the evening on the morrow of which one has Jahrzeit he must not eat at a bridal banquet, because there is music in honor of the groom and the bride, and there is merriment. He may eat at a feast held in connection with a circumcision, or a redemption of a first-born son, or a conclusion of a Talmudic tractate.

If one is unaware of the day of his father's or his mother's death, he should select a certain day to keep the anniversary thereon; but he must not encroach upon the right of others with regard to the kaddish.

He will destroy death forever; and the Lord God will wipe out tears from all faces (Is. xxv,8). Blessed be He who gives strength to the weary, and imparts much strength to the powerless.